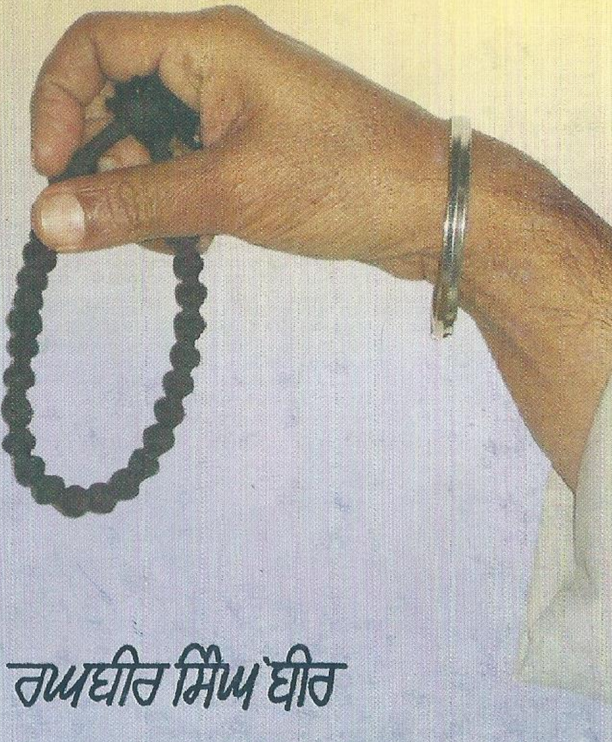
ਸਿਮਰਨ ਮਹਿਮਾ



ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬੀਰ

ਵਹਿਲੀ oooooooooਰ	-	1950
ਦੂਜੀ ਵਾਰ	-	1952
ਤੀਜੀ ਵਾਰ	-	1956
ਚੌਥੀ ਵਾਰ	-	1960
ਪੰਜਵੀਂ ਵਾਰ	-	1967
ਛੇਵੀਂ ਵਾਰ	-	1977
ਸਤਵੀਂ ਵਾਰ	-	1985
ਅਠਵੀਂ ਵਾਰ	-	1993
ਨੌਵੀਂ ਵਾਰ	-	1997
ਦਸਵੀਂ ਵਾਰ	-	2002
ਗਿਆਰਵੀਂ ਵਾਰ	-	2007

ਭੇਟਾ Rs 65/- 150=

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ

ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ ਟਰੱਸਟ

ਏ/1, ਕਾਲਿੰਦੀ ਕਲੋਨੀ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ - 11006

ਤੱਤਕਰਾ

ਭੂਮਿਕਾ

ਆਦਿ ਤੋਂ ਅੰਤ ਤਕ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਨਾਮ ਜਪਣ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਕਮਾਈ ਉਤੇ ਬੜਾ ਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਇਕ ਥਾਂ ਤਾਂ ਇੰਜ ਲਿਖਿਆ ਹੈ -

ਨਾਨਕ ਕੈ ਘਰਿ ਕੇਵਲ ਨਾਮੁ ॥ *ਅੰਗ - 1361*

ਪਰ ਜਦ ਮੈਂ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸਿਖ ਕੌਮ ਵਿਚ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਦਿਨ-ਬਦਿਨ ਅਲੋਪ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਨਾਮ ਕਮਾਈ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਅਨੇਕਾਂ ਲਾਭ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਵਿਤ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਤੋਂ ਸਿਖ ਸੰਗਤਾਂ ਅਤੇ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਜਾਣੂੰ ਕਰਾਵਾਂ।

ਇਸ ਆਸ਼ੇ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰਖ ਕੇ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਬੈਠਿਆਂ ਸਿਮਰਨ ਸਬੰਧੀ ਜੋ ਖ਼ਿਆਲ ਮੈਨੂੰ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਮੰਡਲਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ, ਕਈ ਲੇਖਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ 'ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ' ਰਸਾਲੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਇਹਨਾਂ ਲੇਖਾਂ ਨੂੰ 'ਸਿਮਰਨ ਮਹਿਮਾ' ਪੁਸਤਕ ਕੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਤਾਕਿ ਆਮ ਗੁਰਸਿਖ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਮਿੱਤਰ, ਸਿਮਰਨ ਜਿਹੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਖ਼ਿਆਲ ਇਕੱਠੇ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਵੇਖ ਸਕਣ।

ਮੇਰਾ ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਮੈਂ ਸਿਮਰਨ ਸਬੰਧੀ ਸਭ ਕੁਝ ਦਸ ਸਕਿਆ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਜੋ ਦਸ ਸਕਿਆ

ਹਾਂ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਮੇਰਾ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਮਹਿਮਾ, ਨਾਮੀ ਜਾਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵਾਂਗ ਬਿਆਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ।

ਕੋਟਿ ਕੋਟੀ ਮੇਰੀ ਆਰਜਾ ਪਵਣੁ ਪੀਅਣੁ ਅਪਿਆਉ ॥
ਚੰਦੁ ਸੂਰਜੁ ਦੁਇ ਗੁਫੈ ਨ ਦੇਖਾ ਸੁਪਨੈ ਸਉਣ ਨ ਥਾਉ ॥
ਭੀ ਤੇਰੀ ਕੀਮਤਿ ਨਾ ਪਵੈ ਹਉ ਕੇਵਡੁ ਆਖਾ ਨਾਉ ॥

ਅੰਗ - 14

ਕੁਸਾ ਕਟੀਆ ਵਾਰ ਵਾਰ ਪੀਸਣਿ ਪੀਸਾ ਪਾਇ ॥
ਅਗੀ ਸੇਤੀ ਜਾਲੀਆ ਭਸਮ ਸੇਤੀ ਰਲਿ ਜਾਉ ॥
ਭੀ ਤੇਰੀ ਕੀਮਤਿ ਨਾ ਪਵੈ ਹਉ ਕੇਵਡੁ ਆਖਾ ਨਾਉ ॥

ਅੰਗ - 14

ਪੰਖੀ ਹੋਇ ਕੈ ਜੇ ਭਵਾ ਸੈ ਅਸਮਾਨੀ ਜਾਉ ॥
ਨਦਰੀ ਕਿਸੈ ਨ ਆਵਊ ਨਾ ਕਿਛੁ ਪੀਆ ਨ ਖਾਉ ॥
ਭੀ ਤੇਰੀ ਕੀਮਤਿ ਨਾ ਪਵੈ ਹਉ ਕੇਵਡੁ ਆਖਾ ਨਾਉ ॥

ਅੰਗ - 15

ਨਾਨਕ ਕਾਗਦ ਲਖ ਮਣਾ ਪੜਿ ਪੜਿ ਕੀਚੈ ਭਾਉ ॥
ਮਸੂ ਤੋਟਿ ਨ ਆਵਈ ਲੇਖਣਿ ਪਉਣੁ ਚਲਾਉ ॥
ਭੀ ਤੇਰੀ ਕੀਮਤਿ ਨਾ ਪਵੈ ਹਉ ਕੇਵਡੁ ਆਖਾ ਨਾਉ ॥

ਅੰਗ - 15

ਪ੍ਰਾਕੱਥਨ

'ਸਿਮਰਨ ਮਹਿਮਾ' ਸਰਦਾਰ ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ 'ਬੀਰ' ਜੀ ਦੀ ਅਦੁੱਤੀ ਰਚਨਾ ਹੈ ਨਾਮ, ਜਪੁ, ਸਿਮਰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਮੂਲ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਪਵਿੱਤਰ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ 1430 ਪੰਨਿਆਂ ਵਿਚ ਨਾਮ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਹੀ ਦਸੀ ਹੈ। ਏਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਜਨ, ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਨ, ਦਾ ਸਾਧਨ ਵੀ ਨਾਮ-ਜਪੁ-ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਦਸਿਆ ਹੈ। ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ -

ਭਈ ਪ੍ਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ ॥
ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ ॥
ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨ ਕਾਮ ॥
ਮਿਲੁ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥   *ਅੰਗ - 12*

ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਕੇਵਲ ਪਰਮਾਤਮ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਸਰਵੋਤਮ ਮਾਰਗ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਸਮੁੱਚੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਸੱਚਾ ਤੇ ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਧਰਮ ਵੀ ਹੈ। ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦਾ ਕੱਥਨ ਹੈ -

ਸਰਬ ਧਰਮ ਮਹਿ ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਧਰਮੁ
ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਨਿਰਮਲ ਕਰਮੁ ॥   *ਅੰਗ - 266*

ਅੱਜ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ-ਤਣਾਉ ਭਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਤਨ ਤੇ ਮਨ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕਮਾਲ ਦੀ ਔਸ਼ਧੀ ਹੈ। ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੀ ਅੰਨੀ ਦੌੜ ਵਿਚ ਅੱਜ

ਮਨੁੱਖ ਵੈਰ, ਵਿਰੋਧ, ਈਰਖਾ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਖੋਹੀ ਬੈਠਾ ਹੈ, ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਟੁੱਟਾ ਮਨੁੱਖ 'ਬੇਤਾਲਾ' (ਬੇਸੁਰਾ) ਹੋਇਆ ਦੁਖਾਂ, ਦਰਦਾਂ, ਫਿਕਰਾਂ ਵਿਚ ਘਿਰਿਆ ਸੁਖ ਦਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਬੇਹਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਖ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸਹਜ, ਅਨੰਦ, ਖੇੜਾ, ਵਿਗਾਸ ਵਰਗੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ-ਰਸ ਕੇਵਲ ਅਤੇ ਕੇਵਲ 'ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ' ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ. ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ 'ਬੀਰ' ਨੇ ਪੁਸੱਤਕ 'ਸਿਮਰਨ ਮਹਿਮਾ' ਵਿਚ ਇਸ ਮਹਾਨ ਵਿੱਸ਼ੇ ਨੂੰ ਅਨੇਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਤੋਂ ਨਾ ਕੇਵਲ ਵੀਚਾਰਿਆ ਹੈ ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿਚੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਾਠਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਰਚਨਾ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਡਿਆਈ ਹੈ। ਪਾਠਕਾਂ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਪੁੱਸਤਕ ਦੀ ਰੱਜ ਕੇ ਸਰਾਹਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਗਲੋਂ ਪ੍ਰਗੱਟ ਹੈ ਕਿ 1950 ਤੋਂ ਹੁਣ ਤਕ ਇਸ ਦੇ ਦਸ ਸੰਸਕਰਣ ਛੱਪ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਦਾ 11ਵਾਂ ਸੰਸਕਰਣ ਹੈ।

'ਸਿਮਰਨ ਮਹਿਮਾ' ਵਿੱਚ ਲੇਖਕ ਨੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਨੂੰ ਅਨੇਕ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਲੜੀਵਾਰ ਉਸਾਰਿਆ ਅਤੇ ਵੀਚਾਰਿਆ ਹੈ, ਤਾਕਿ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਨਾਮ-ਮੰਜ਼ਲ ਤਕ ਪਹੁਚੰਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਦਿਕਤ ਪੇਸ਼ ਨਾਂਹ ਆਵੇ। ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋ ਸ਼ੰਕੇ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪਰਮਾਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵੀ ਤਜਰਬਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿਠਿਆ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਕੁਛ ਲੇਖਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਕਿਸਦਾ ਜਪਣਾ ਹੈ? ਉਸ ਅਕਾਲ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਹੋਂਦ ਅਤੇ ਵਰਤਾਰਾ ਦਸਕੇ ਸਿਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ-ਧਰਮ ਹੀ ਸਰਬ-ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ

ਧਰਮ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੁਖ ਦਸੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ-ਵਿਹੂਣਾ ਜੀਵਨ ਕਿਵੇਂ ਦੁਖਾਂ, ਤਕਲੀਫਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਧਰਮ ਅਸਥਾਨਾਂ ਵਿਚ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਿਆਂ, ਜਾਂ ਕੱਥਾ ਕਰਦਿਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀ ਸਿੰਘ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰਵਾਨ ਨਾਮ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਤਾਂ ਦਸਦੇ ਹਨ ਪਰ ਨਾਮ ਕਿਵੇਂ ਜਪਣਾ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ? ਇਹ ਨਹੀਂ ਦਸਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਨਾਮ, ਸਾਸ ਗਿਰਾਸ ਨਾਮ-ਜਪੁ-ਸਿਮਰਨ, ਨਾਮ ਅਤੇ ਸ਼ੁਭ ਅਮਲਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ, ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਨਾਮ ਕਿਵੇਂ ਜਪਿਆ ਜਾਵੇ ਇਤਿ ਆਦਿ ਨਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਅਨੇਕਾਂ ਵਿਚਾਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਕਿਸੇ ਵਿਰਲੇ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦਸਮ ਦੁਆਰ, ਅਨਹਦ ਨਾਦ, ਤੁਰੀਆ ਪਦ, ਨਿਰਵਾਨ ਪਦ, ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ ਅਭੇਦਤਾ, ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਦੀਆਂ ਪਉੜੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਤਮ ਮੰਜ਼ਲ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬਖਸ਼ੀ ਹੋਈ ਰੂਹ ਹੀ ਜਾਣਦੀ ਹੈ। ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਅਤੇ ਸੰਤ ਅੱਤਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵਰਗੀਆਂ ਮਹਾਨ ਅਤਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲੈਂਦਿਆਂ ਸ. ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ 'ਬੀਰ' ਨੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦਾ ਭੌਰਾ ਬਣਕੇ ਨਾਮ-ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਅਣਥਕ ਕਮਾਈ ਕੀਤੀ, ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਘਾਲੀ ਅਤੇ ਗੁਰੂ-ਘਰ ਤੋਂ ਰਹਿਮਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ। ਖੁਦ ਨਾਮ-ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਲ ਸਰਸ਼ਾਰ ਹੋਏ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਦਿਆਂ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਮਾਲੋ-ਮਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿੱਜੀ

ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ। ਪੁਸੱਤਕ 'ਸਿਮਰਨ ਮਹਿਮਾ' ਦੀ ਇਹੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ੍ਰੇਸ਼ਠਤਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਤੇ ਅੰਤਲੇ ਲੇਖ 'ਅਨੰਤ ਦੀ ਯਾਤਰਾ' ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਤੇ ਸੱਚੇ ਪਰਮਾਣ ਹਨ। ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੱਚੀ ਤੇ ਅਮਲੀ ਪਾਲਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ -

ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ ਗਏ ਮਸਕਤਿ ਘਾਲਿ॥
ਨਾਨਕ ਤੇ ਮੁਖ ਉਜਲੇ ਕੇਤੀ ਛੁਟੀ ਨਾਲਿ॥ *ਅੰਗ - 8*

ਸੱਚਮੁਚ ਹੀ ਇਸ ਪੁਸੱਤਕ ਰਾਹੀਂ 'ਕੇਤਿਆਂ' ਦਾ ਉਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾਂ।

'ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ' ਟਰੱਸਟ ਨੇ ਬੀਰ ਜੀ ਦੀਆਂ ਪੁਸੱਤਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਛਾਪਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦਾਸ ਨੂੰ ਬਖਸ਼ੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਿੰਟ ਵਿਚ ਹੋਈਆਂ ਗਲਤੀਆਂ, ਵਿਤ ਅਨੁਸਾਰ, ਸੋਧੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਜ ਇਹ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨਾਲ ਮਿਲਾਨ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਧਾਈ ਵੀ ਕਰ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਗ (ਪੰਨਾ) ਵੀ ਦੇ ਦਿਤੇ ਹਨ ਤਾਕਿ ਪਾਠਕ, ਲੇਖਕ, ਵਿਦਵਾਨ, ਇਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਣ। 'ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ ਟਰੱਸ਼ਟ' ਦੇ ਸੇਵਕਾਂ ਨੇ ਬੀਰ ਜੀ ਦੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਉਲਥਾ ਕਰਵਾ ਕੇ ਛਾਪਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਵੀ ਅਰੰਭਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਉਦਮ ਲਈ ਉਹ ਵਧਾਈ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹਨ। ਬੀਰ ਜੀ ਦੀਆਂ ਪੁਸੱਤਕਾਂ ਅਰਦਾਸ ਸ਼ਕਤੀ, ਰਮਜ਼ੀ ਕਹਾਣੀਆਂ, ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਓਖਧ ਨਾਮ, ਸਿਮਰਨ ਮਹਿਮਾ, ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਦੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਅਨੁਵਾਦ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੁਸੱਤਕਾਂ ਛੱਪ ਕੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਪਾਠਕਾਂ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਜਾਣਗੀਆਂ। 'ਬੰਦਗੀਨਾਮਾ' ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ

ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਉਪਲਬੱਧ ਹੈ।

'ਸਿਮਰਨ ਮਹਿਮਾ' ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਅਨੁਭਵ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲੇ ਸ਼ਬਦ ਪਾਠਕ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਟੁੰਬਦੇ ਹਨ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਬਖਸ਼ਦੇ ਹਨ, 'ਝਾਲਾਂਘੇ ਉਠਿ ਨਾਮੁ ਜਪਿ' (ਅੰਗ - 255) ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹੋ ਸਿਮਰਨ ਮਹਿਮਾ ਦੀ ਉਤਮਤਾ ਤੇ ਵਡਿਆਈ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਕਰੇ, ਪਾਠਕਾਂ ਦਾ ਹਿਰਦਾ ਵੀ ਨਾਮ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਲ ਸਰਸ਼ਾਰ ਹੋਵੇ, ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਨਾਮ ਚਿਤ ਆਵੇ, ਚਿਤ ਆਵਨ ਕਾ ਸਦਕਾ ਸਰਬ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ!

(ਡਾ.) ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ
ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ (ਰੀ.)
ਕੋਠੀ ਨੰ. 25, ਫੇਜ਼ 7
01.01.07 ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੱਗਰ-160061

ਅਨੰਤ ਦੀ ਯਾਤਰਾ

(ਸੰਨ 1952 ਈਸਵੀ)

ਭਾਵੇਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰਤਾਰ ਤਕ ਜੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਸ੍ਵਰੂਪ ਵਿਚ ਨਿਰ-ਅਕਾਰ ਹੈ, ਪਹੁੰਚਣ ਵਿਚ ਲਗਭਗ ਵੀਹ-ਪੰਝੀ ਸਾਲ ਲਗੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਕ ਬੜਾ ਲੰਬਾ ਚੌੜਾ ਤੇ ਬਿਖੜਾ ਸਫ਼ਰ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿਚ ਉਹ ਦਿੱਕਤਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹੀਆਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕਦੀ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹਲ ਕਰ ਲੈਣੀਆਂ ਅਸੰਭਵ ਸਮਝਦਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਮੇਰਾ ਆਪਣੇ ਰੱਬ ਤਕ ਉਡ ਕੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਵਧੀਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਜਦ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਵਲ ਉਡਣ ਦੀ ਧੂਹ ਉਠਦੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਅੱਖੀਆਂ ਮੀਟ ਕੇ ਕਿਸੇ ਇਕਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤਕਰੀਬਨ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਵਿਚ ਬਿਲਕੁਲ ਆਤਮਕ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸੋਹਣੇ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦੀ ਛੂਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਰਾਂ ਸਬੰਧੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਕਈ ਆਦਮੀਆਂ ਨੇ ਪੁਸਤਕਾਂ ਜਾਂ ਲੇਖ ਲਿਖੇ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਨੇ ਅਮਰੀਕਾ ਜਾ ਕੇ ਉਥੋਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ, ਸਫ਼ਰ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਤੇ ਅਮਰੀਕਨਾਂ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਖ਼ਿਆਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਕਈਆਂ ਨੇ ਯੂਰਪ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰ ਕੇ ਯੂਰਪ ਦੇ ਮੁਲਕਾਂ ਦਾ ਹਾਲ ਦਸ ਕੇ ਆਪਣੇ ਭਰਾਵਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਰ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਤੇ ਤਜਰਬੇ ਦੀ ਦੌਲਤ ਵੰਡੀ ਹੈ। ਇਸੇ

ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਚਾਅ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਵੀ ਉਸ ਸਫ਼ਰ ਦੇ ਹਾਲਾਤ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਿਆ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿਤਰਾ ਤੇ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦੇ ਪਾਂਧੀਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਾਂ।

ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੋਸਤ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਕਹਾਣੀ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਮੰਨਣਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿਚ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਆਈਆਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਬੇਨਤੀ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਯੂਰਪ ਜਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਆਪ ਦੇਖੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਉਹਨਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਗੇ ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਰਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਦਸਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹਾਸਲ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਯੂਰਪ ਜਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਦੇਖੇ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਆਪਣੇ ਉਹਨਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਗੇ ਸੁਨਾਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਤਮ-ਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ।

ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਨਾਰਥ ਜਾਂ ਸਾਊਥ ਪੋਲ (North or South Pole) ਤਕ ਦੁਨੀਆਂ ਤੇ ਸਭ ਆਦਮੀ ਨਾ ਕਦੀ ਗਏ ਹਨ ਤੇ ਨਾ ਕਦੀ ਜਾਣਗੇ, ਪਰ ਜੇ ਕਦੀ ਕੋਈ ਭਰਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ ਤੇ ਆ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਰ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਸੁਣਾਵੇ ਤਾਂ ਸਭ ਲੋਕ ਖ਼ਾਸ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾਲ ਸੁਣਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਿਤਰਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਆਤਮ-ਮੰਡਲ ਯਾ ਰੱਬ ਜੀ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਕੋਈ ਹਸਤੀ ਨਹੀਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਮੈਂ ਦਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈਂ ਕਿ ਆਤਮ-ਮੰਡਲ ਜਾਂ ਆਤਮ-ਦੇਸ਼ ਇਸ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲੋਂ ਬੇਅੰਤ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲਾ ਵਡਾ ਲੰਬਾ ਚੌੜਾ ਇਕ ਐਸਾ ਦੇਸ਼ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਹੱਦ ਖ਼ਿਆਲ ਦੀ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵਡੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਸ਼ੋਭਾ ਇਨਸਾਨੀ ਅੱਖਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜਿਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਉਹ ਸਰੂਰ

ਦਾ ਹੂਟਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇਨਸਾਨੀ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਸਰੂਰ, ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਉਕੇ ਹੀ ਫਿਕੇ ਤੇ ਮਾਤ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਇਸ ਲੇਖ ਅੰਦਰ ਸਹਿਲ ਤੋਂ ਸਹਿਲ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਬਿਆਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ, ਜਦ ਮੇਰਾ ਜੀਅ ਕਰੇ, ਆਤਮ-ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈਂ ਅਤੇ ਉਹ ਸਫ਼ਰ ਜਿਹੜਾ ਮੈਂ ਸਾਲਾਂ ਸਾਲ ਵਿਚ ਤੈਅ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਹੁਣ ਕਰੀਬਨ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਵਿਚ ਤੈਅ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਮੈਂ ਇਕਾਂਤ ਵਿਚ ਬੈਠ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਅਖੀਆਂ ਮੀਟ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਮੂੰਹੋਂ ਆਪਣੇ ਕਰਤਾਰ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਭਰੀਆਂ ਵਾਜਾਂ ਮਾਰਦਾ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ (ਕੋਈ ਪੰਜ ਸੱਤ ਮਿੰਟ ਮਗਰੋਂ) ਇਹ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਮਧਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਚੁਪਚਾਪ ਬੈਠ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਦੁਨੀਆਂ ਜੋ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਸਾਧਾਰਨ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਹੁਣ ਇਕ ਬੜਾ ਸ਼ੋਰ ਤੇ ਰੌਲਾ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਬੜੀਆਂ ਉਚੀਆਂ ਉਚੀਆਂ ਸੁਣਾਈ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਮਗਰੋਂ ਦੂਰ ਦੂਰ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਾਈ ਦੇਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਵਕਤ ਪੰਛੀ, ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਉਡ ਕੇ ਰਾਤ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਦਰਖ਼ਤਾਂ ਤੇ ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ ਰੌਲਾ ਪਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚੋਂ ਕਾਂਵਾਂ ਰੌਲੀ ਸੁਣਾਈ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਰਾਤ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਦਰਖ਼ਤਾਂ ਤੇ ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ੋਰ ਮਧਮ ਪੈਂਦਾ ਪੈਂਦਾ ਉਕਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਓਵੇਂ ਹੀ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਸਾਰਾ ਰੌਲਾ ਹੋਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਚੁਪਚਾਪ ਵਿਚ ਬਦਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੀ ਸੁਰਤ ਹੋਰ ਉਚੇ ਉਠਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ

ਹੈ। ਰੌਲਾ ਗੌਲਾ ਬੰਦ ਹੋ ਕੇ ਦਿਮਾਗ ਸਾਹੁਮਣੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਆਉਂਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਜੋ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਹੋਣ ਯਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਖ਼ਸਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਹੋਵੋ, ਉਹ ਨਕਸ਼ੇ ਜਿਹੇ ਬਣ ਬਣ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ਅਗੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬੀਤ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਤਦ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਧਾਵਨ ਤੋਂ ਹੋਰ ਵਰਜਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਇਹ ਹੋਰ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਵਿਚ ਟਿਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਦੇ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਮਨ ਨਜ਼ਦੀਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਰਹੀਆਂ ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਰਹਿਮਤ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਮਖ਼ਮੂਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਖ਼ੀਰ ਵਿਚ ਮਨ ਤੋਂ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਰੌਲਾ ਦੂਰ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੁਰਨਿਆਂ, ਸੰਕਲਪਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ (mental pictures) ਦਾ ਚੱਕਰ ਵੀ ਨੀਵਾਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਰਤ ਹੋਰ ਉਤਾਂਹ ਉਠਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਧੁਰ ਮਰਕਿਜ਼ ਦੇ ਲਾਗੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਏਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਮੈਂ ਆਪਣਾ 'ਆਪਾ' ਪ੍ਰਤੱਖ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ, ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮੈਂ ਤੇ ਮੇਰਾ 'ਆਪਾ' ਜਾਂ ਧੁਰ ਮਰਕਿਜ਼, ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਸਭ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਏਥੇ ਫੇਰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦਾਤਾਰ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਵਰਤਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚੋਂ (ਅਹੰ) ਹਉਮੈ ਦੇ ਜੋ ਥੋੜੇ ਬਹੁਤੇ ਜਿਰਮ (germs) ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਢ ਕੇ (eliminate) ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਧੁਰ ਮਰਕਿਜ਼ ਨਾਲ ਇਕਮਿਕ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਇਸ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿਚ ਮੈਂ ਆਪ ਗਾਇਬ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਇਕ ਰੂਪ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਏਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਦੋ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਅਸੀਂ ਇਕ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਨੰਤ ਹਸਤੀ

ਦਾ ਅੰਗ ਜਾਂ ਰੂਪ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੀ ਜੀਵੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਬਦਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਸੂਖਸ਼ਮ ਤੇ ਦੇਹ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹਸਤੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਫੁਰਨੇ ਵਿਚ ਬੇਅੰਤ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਚਾਹਾਂ ਤੇ ਕੁਲ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਦੀ ਅਨੰਤ ਹਸਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਫੈਲਾਓ ਵਿਚ ਪੂਰਨ ਹੋਸ਼ ਰਖਦਾ ਹਾਂ, ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਆਪਣੇ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਦੀ ਹੱਦ ਵਿਚ ਬੰਦ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ। ਸਿਤਾਰਿਆਂ ਦੀ ਗਰਦਿਸ਼ ਪਿੱਛੇ ਇਸ ਅਨੰਤ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਰਵਿਆ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਰਵਿਆ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਇਥੋਂ ਤਕ ਤਾਂ ਹਉਮੈ ਮੇਰਾ ਸਾਥ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਜੋ ਕਿ ਹੁਣ ਡਾਢੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਚੁਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬੜੀ ਦੁਖਦਾਈ ਮਲੂਮ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਐਸਾ ਭਾਰ ਜਾਪਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਮੇਰੀ ਆਜ਼ਾਦ ਆਤਮਾ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਦਬੀ ਹੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਭਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਲਾਹ ਮਾਰਨਾ ਆਪਣੇ ਧੰਨ ਭਾਗ ਸਮਝਦੀ ਹੈ।

ਇਥੇ ਸਭ ਦੁਨੀਆਂ, ਸਭ ਸਿਤਾਰੇ, ਸਭ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਸੁਫਨੇ ਦੀਆਂ ਸਤਵੀਰਾਂ ਭਾਸਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਆਤਮ ਰੂਪ ਪਸਾਰਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਅਗੇ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮੈਂ ਕੋਈ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਰਖ ਸਕਦਾ - ਅਕਹਿ ਅਨੰਦ, ਅਕਹਿ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਅਕਹਿ ਮਸਤੀ, ਅਕਹਿ ਬੇ-ਪਰਵਾਹੀ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਦੇਸ਼ (space), ਕਾਲ (time), ਕਾਰਨ (causation) ਤਿੰਨੇ ਹੀ ਨੇਸਤ ਜਾਂ ਗਾਇਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚੋਂ ਸੁਰਤ ਉਖੜਦੀ

ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਬੜੀ ਉਚਾਈ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਤਿਲਕਦਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਫੁਰਨਿਆਂ ਦੇ ਮੰਡਲ, ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਸ਼ੋਰ, ਰੌਲੇ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿਚਕਾਰ ਆ ਡਿਗਦਾ ਹਾਂ।

ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਦੋ ਖ਼ਾਹਿਸ਼ਾਂ ਹਨ। ਇਕ ਇਸ ਅਨੰਤ ਸੁਖ ਸਾਗਰ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਨਣ ਦੀ, ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਜਦ ਤਕ ਇਹ ਸੁਭਾਗ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਤਦ ਤਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੱਬ ਜੀ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਕਰ ਸੁਨਾਣ ਦੀ। ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚ ਮੰਨ ਕੇ ਰੱਬ ਜੀ ਦੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਤੁਰਨਾ ਅਰੰਭ ਕਰੇ ਓਸ ਦਾ ਵੀ ਭਲਾ, ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋਖਾ, ਫਰੇਬ, ਝੂਠ ਅਤੇ ਖ਼ੁਦਨਮਾਈ ਸਮਝ ਕੇ ਚਾਰ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢ ਦੇਵੇ ਉਸਦਾ ਵੀ ਭਲਾ। ਪਿਆਰੇ ਪਾਠਕ! ਮੈਂ ਕੋਈ ਸੰਤ ਨਹੀਂ, ਮਹਾਤਮਾ ਨਹੀਂ, ਹਿਰਸ ਤੇ ਪਾਪ ਦਾ ਬੰਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਵਕਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੇਰ ਬੰਦਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਦੀ ਉਂਗਲ ਫੜ ਕੇ ਮੈਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸ ਆਤਮ-ਸਫ਼ਰ ਨੂੰ ਤਹਿ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਹੱਦ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਇਸ ਸਫ਼ਰ ਦੀ ਇੰਚ ਇੰਚ ਮੈਂ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਕ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਣਾ ਕਈ-ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਮਨ ਦਾ ਇਹ ਯਕੀਨ ਸੀ ਕਿ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਵਰਗੇ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਝੂਠ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹੁੰਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਾਂਹ ਫੜ ਕੇ ਤੁਰਿਆ ਮੈਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਲਗਾਂਗਾ। ਇਸ ਮੇਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ, ਇਸ ਮੇਰੀ ਮਿਹਨਤ ਨੂੰ, ਅੱਜ ਜੋ ਚੰਨ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਨੇ ਲਾਏ ਹਨ, ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੀ ਅਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਸਤਤ ਨਿੰਦਿਆ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ, ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼, ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਮੇਰੀ ਵਾਹ ਲਗੇ, ਓਥੋਂ ਤਕ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਤੇ ਵਿਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾਵਾਂ।

ਅਕਾਲ ਸ਼ਕਤੀ

ਟੈਨਸ ਖੇਡਦਿਆਂ ਜੇਕਰ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਗੇਂਦ ਇਕ ਪਾਸਿਓਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਉਡਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗਾ। ਗੇਂਦ ਦਾ ਇਕ ਪਾਸਿਓਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਉਡਣਾ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਨੂੰ ਰੈਕਟ ਉਛਾਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੈਕਟਾਂ ਨੂੰ ਖਿਲਾੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਹਿਲਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਧਾਰਨ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਗੇਂਦ ਰੈਕਟ ਤੇ ਖਿਲਾੜੀਆਂ ਦੇ ਅੰਗ ਹਿਲਣ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਟੈਨਸ ਦੀ ਖੇਲ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ।

ਅਗਰ ਕਿਸੇ ਸਾਇੰਸਵੇਤਾ ਨੂੰ ਪੁਛੋ, ਕਿ ਟੈਨਸ ਦੀ ਖੇਲ ਵਿਚ ਗੇਂਦ, ਬਲੇ ਅਤੇ ਖਿਲਾੜੀਆਂ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਹਿਲਣ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਤਾਂ ਆਖੇਗਾ, "ਹਾਂ" ਗੇਂਦ ਬਲੇ ਤੇ ਖਿਲਾੜੀਆਂ ਦੇ ਅੰਗ ਹਿਲਣੇ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਕ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ (energy) ਆਖਦੇ ਹਨ। ਏਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪਿਛੇ ਖਿਲਾੜੀਆਂ ਦਾ ਮਨ (mind) ਹੈ, ਜੋ ਖਿਲਾੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰਖ ਕੇ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਪਹੁੰਚਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਮਨ (mind) ਕੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ? ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਪਿਛੇ, ਇਸ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਆਤਮਾ ਕੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ? ਇਸ ਭੇਦ ਨੂੰ ਸਾਇੰਸ

ਅਜੇ ਤਕ ਖੋਲ੍ਹ ਨਹੀਂ ਸਕੀ। ਪਦਾਰਥਕ ਸਾਇੰਸ (Physical Science) ਏਥੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਵਾਦ (meta-physics) ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਅਸਲ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਜ਼ਹਬ ਦੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਪੜਚੋਲ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਦੇ ਪਿਛੇ ਮੱਤ ਜਾਂ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਮੱਤ ਜਾਂ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਪਿਛੇ ਆਤਮਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਮਨ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ Energy ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਆਤਮਾ ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਇਕ ਚੇਤਨ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।

ਹਰਿ ਜੀ ਸੂਖਮੁ ਅਗਮੁ ਹੈ ਕਿਤੁ ਬਿਧਿ ਮਿਲਿਆ ਜਾਇ ॥

***ਅੰਗ** – 756*

ਇਸ ਚੇਤਨ ਸ਼ਕਤੀ (Intelligent Force) ਦੇ ਆਸਰੇ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਸੂਰਜ, ਚੰਦ, ਸਿਤਾਰੇ, ਹਵਾਵਾਂ, ਮੀਂਹ, ਝੱਖੜ ਸਰਬ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਸੰਸਾਰ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਸਭ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਹਰਕਤ (Visible motion) ਇਸ ਚੇਤਨ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਹੀ ਉਪਜ ਕੇ, ਇਸ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਕਾਇਮ ਹਨ।

ਜਦ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਿੰਘ ਸੂਰਮੇ, ਧਰਮ ਅਤੇ ਗਰੀਬਾਂ ਦੀ ਰਖਸ਼ਾ ਲਈ ਰਣਭੂਮੀ ਵਿਚ ਗੱਜ ਕੇ ਜੈਕਾਰੇ ਛਡਦੇ, ਕਿਰਪਾਨਾਂ ਬਿਜਲੀ ਵਾਂਗ ਚਮਕਾਂਦੇ, ਵੈਰੀ ਦਲ ਚੀਰਦੇ, ਲਹੂ ਦੀਆਂ ਨਦੀਆਂ ਵਗਾਂਦੇ ਅਤੇ ਅਜਲ ਨਾਲ ਹੋਲੀ ਖੇਲਦੇ ਸਨ, ਜਾਂ ਜਦ ਕਲਗੀ ਵਾਲੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਅਨੰਦਪੁਰ ਦੇ ਕਿਲੇ ਤੋਂ ਤੀਰ ਮਾਰ ਕੇ ਕਈ ਮੀਲਾਂ ਤੇ ਬੈਠੇ ਮੁਸਲਮਾਨ ਜਰਨੈਲ ਦੀ ਚੌਪਟ ਖੇਡਦੇ ਚੌਪਟ ਉਲਟਾਂਦੇ ਸਨ, ਤਦ ਵੀ ਸਾਧਾਰਨ ਅੱਖ ਨੂੰ ਸਿਵਾ ਯੁੱਧ, ਮੁਰਦੇ, ਲਹੂ ਲੁਹਾਨ ਮੈਦਾਨ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਪਈ ਚੌਪਟ ਦੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਉਂਦਾ। ਅਗਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਸਾਇੰਸਵੇਤਾ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪੁਛ ਕਰਨ ਉਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਓਦੋਂ ਵੀ ਇਹੋ ਉਤਰ ਹੋਣਾ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਸਾਰੀ ਘਟਨਾ ਦੇ

ਪਿਛੇ ਸ਼ਕਤੀ (Energy) ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ (Matter) ਹਿਲਜੁਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਸੀਸ ਕਟੇ ਜਾਂ ਰਹੇ ਹਨ, ਯੋਧੇ ਡਿਗ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੌਪਟ ਉਲਟ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਉਦੋਂ ਵੀ ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਹਿ ਸਕਣਾ।

ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਦੀ ਇਸ ਊਣਤਾਈ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸ ਲੱਖਾਂ ਮੀਲਾਂ ਤੋਂ ਸਤਾਰੇ ਵੇਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੂਰਬੀਨਾਂ ਤਾਂ ਹਨ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ।

ਕੋਈ ਆਲਾ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਵਸੀਲਾ ਨਹੀਂ। ਜਿਸ ਸੋਚ ਤੇ ਦਲੀਲ ਦੇ ਆਸਰੇ ਸਾਇੰਸ ਖੁਦ ਕਾਇਮ ਹੈ, ਉਹ ਸੋਚ ਤੇ ਦਲੀਲ ਆਤਮਕ ਸਚਾਈ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿਚ ਖੁੰਢੇ ਤੇ ਬੇਕਾਰ ਹਥਿਆਰ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਏਹ ਚੇਤਨ ਸ਼ਕਤੀ ਧਰਮ ਜਾਂ ਮਜ਼ਹਬ ਦੀ ਸਟੇਜ ਉਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੋ ਰੂਪਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਰੂਪਾਂ ਨੂੰ ਧਾਰਮਕ ਬੋਲੀ ਵਿਚ 'ਸ਼ਹੀਦ' ਜਾਂ ਸੂਰਮਾ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਤੱਤੀ ਰੇਤ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਪੈਣਾ, ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਬੈਠਣਾ, ਚਰਖੜੀ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਬੰਦ ਬੰਦ ਕਟਵਾਣਾ ਤੇ ਜਿਉਂਦੇ ਸਾੜੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਆਤਮਾ ਦਾ ਅਡੋਲ ਰਹਿਣਾ, ਮਨ ਦਾ ਭੈ-ਭੀਤ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਇਕ ਰਸ ਰਹਿਣਾ, ਮੌਤ ਨਾਲ ਹੱਸਦਿਆਂ ਗਲਵਕੜੀ ਪਾਉਣੀ, ਇਸ ਚੇਤਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਮਨੁਖ ਵਿਚ ਇਕ ਬੜੇ ਉਚੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਜ਼ਹੂਰ ਹੈ। ਸ਼ਹੀਦ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਇਰਾਦੇ ਦੇ ਪਿਛੇ ਇਹੋ ਚੇਤਨ ਸ਼ਕਤੀ ਲੁਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਰੇ ਹੇਠਾਂ ਬੈਠਿਆਂ ਜਪੁਜੀ ਦਾ ਪਾਠ ਹੋਣਾ, ਸੂਲੀ ਤੇ ਸ਼ੁਕਰੀਆ ਕਰਨਾ, ਕਾਤਲ ਵਲ ਪਿਆਰ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਨਾਲ ਤਕ ਸਕਣਾ, ਇਸ ਚੇਤਨ ਸ਼ਕਤੀ

ਦੇ ਅਕਲ ਚਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨਾਮੇ ਜਾਂ ਮੋਅਜਜ਼ੇ ਹਨ। ਸੂਰਮਾ ਯੁੱਧ ਸਮੇਂ ਹਰਕਤ ਕਰਦਾ, ਗੱਜਦਾ, ਵੰਗਾਰਦਾ, ਤੇਗ ਵਾਹੁੰਦਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ਹਾਦਤ ਵੇਲੇ ਸ਼ਹੀਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤ ਰਹੀ ਖੇਲ ਇਨਸਾਨੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦੀ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਸ਼ਹੀਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਰਕਤ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਦੋਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਹਰਕਤ (Action) ਆਪਣੇ ਪੂਰਨ ਦਰਜੇ ਤੇ ਜਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੂਰਮੇ ਦੀ ਹਰਕਤ ਬਾਹਰ ਮੁਖ਼ੀ ਅਤੇ ਸ਼ਹੀਦ ਦੀ ਹਰਕਤ ਅੰਦਰ ਮੁਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਦਿਸਦੀ ਹੈ, ਦੂਜੀ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

ਇਹ ਦੋਹਾਂ ਹਰਕਤਾਂ ਜਾਂ ਕਰਤੱਵਾਂ ਦੇ ਮਗਰ ਇਕੋ ਅਕਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸੂਰਮਗਤੀ ਜਾਂ ਸ਼ਹੀਦੀ, ਦੋਵੇਂ ਇਕੋ ਅਕਾਲ, ਚੇਤਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਜ਼ਾਹਰ ਹੋਣ ਦੇ ਦੋ ਵਖ ਵਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਇਸ ਅਕਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ "ਜੈ ਜੈ ਤੇਗ" ਕਹਿ ਕੇ ਪੂਜਦੇ ਸੀ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਏਸੇ ਅਕਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਆਸਰੇ ਦੇਗ ਵਿਚ ਉਬਲਦੇ ਅਤੇ ਤੱਤੀ ਰੇਤ ਵਿਚ ਦਾਣਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੁੱਜਦੇ ਸੀ। ਜਦ ਸਰੀਰ ਸੜਦੀ ਰੇਤ ਨਾਲ ਤਿੜਕਦਾ ਸੀ, ਚੇਹਰਾ ਮੁਸਕ੍ਰਾਂਦਾ ਤੇ ਜੀਭ ਆਖਦੀ ਸੀ -

ਤੇਰਾ ਕੀਆ ਮੀਠਾ ਲਾਗੈ ॥
ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਪਦਾਰਥੁ ਨਾਨਕੁ ਮਾਂਗੈ ॥ *ਅੰਗ - 394*

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਿਆਂ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਕਥਨਾਂ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ, ਦੋ ਸ਼ਕਲਾਂ ਅੰਦਰ, ਇਕੋ ਪਿਆਰ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾ, ਇਕੋ ਅਡੋਲ ਸਿਦਕ ਅਤੇ ਇਕੋ ਅਕਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਪੂਜਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਥੇ ਸਾਇੰਸਵੇਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪਦਾਰਥਕ ਦੂਰਬੀਨਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਅਕਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਓਥੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ

ਨੂੰ 'ਅਨੁਭਵ' ਦੇ ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਜ਼ਾਹਰਾ ਜ਼ਹੂਰ ਦਿਸਦੀ ਹੈ।

ਅਦਿਸਟੁ ਅਗੋਚਰੁ ਅਲਖੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਸੋ ਦੇਖਿਆ ਗੁਰਮੁਖਿ ਆਖੀ ॥
ਅੰਗ – 87

ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਤ ਅਖੀ ਵੇਖੈ ਘਰੈ ਅੰਦਰਿ ਸਚੁ ਪਾਏ ॥
ਅੰਗ – 603

ਨਾਨਕ ਗੁਪਤੁ ਵਰਤਦਾ ਪਿਆਰਾ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥
ਅੰਗ – 605

ਗੁਰਮੁਖਿ ਨੂੰ ਇਹ ਅਕਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਐਸੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਫੇਰ ਇਸ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਜ਼ਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਤੂ ਦਰੀਆਉ ਦਾਨਾ ਬੀਨਾ ਮੈ ਮਛੁਲੀ ਕੈਸੇ ਅੰਤੁ ਲਹਾ ॥
ਜਹ ਜਹ ਦੇਖਾ ਤਹ ਤਹ ਤੂ ਹੈ ਤੁਝ ਤੇ ਨਿਕਸੀ ਫੂਟਿ ਮਰਾ ॥
ਅੰਗ – 25

ਗੁਰਮੁਖਿ ਇਸ ਅਕਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਿਲਣਾ ਅਰੰਭਦਾ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਪਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਐਸੀ ਆਦਰਸ਼ਕ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਮਹਾਨ ਚੇਤਨ ਸ਼ਕਤੀ ਗੁਰਮੁਖ ਤੇ ਮੋਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਸੀ, ਮੋਹਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਵੱਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਵਿਛੜਦੀ।

ਸਖੀ ਵਸਿ ਆਇਆ ਫਿਰਿ ਛੋਡਿ ਨ ਜਾਈ
ਇਹ ਰੀਤਿ ਭਲੀ ਭਗਵੰਤੈ ॥ *ਅੰਗ – 249*

ਪਿਆਰ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਗੁਰਮੁਖ ਆਪਣਾ ਸਭ ਕੁਝ ਇਸ ਅਕਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਵਾਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਿਛਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਆਪਣਾ ਆਪ ਗੁਰਮੁਖ ਦੇ

ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਭ ਭੇਤ, ਪਰਦੇ ਗੁਰਮੁਖ ਤੋਂ ਲਾਹ ਦੇਂਦੀ ਹੈ।

ਸਭ ਤੇ ਪਰੈ ਪਰੈ ਤੇ ਊਚਾ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰ ਅਥਾਹਿਓ ॥
ਓਤਿ ਪੋਤਿ ਮਿਲਿਓ ਭਗਤਨ ਕਉ ਜਨ ਸਿਉ ਪਰਦਾ ਲਾਹਿਓ ॥

ਅੰਗ - 1299

ਆਪਣੀਆਂ ਸਭ ਸ਼ਕਤੀਆਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਭ ਬਰਕਤਾਂ, ਆਪਣਾ ਸਭ ਕੁਝ ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦੇਂਦੀ ਹੈ।

ਅਪੁਨੇ ਸੇਵਕ ਕੀ ਆਪੇ ਰਾਖੈ ਆਪੇ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵੈ ॥
ਜਹ ਜਹ ਕਾਜ ਕਿਰਤਿ ਸੇਵਕ ਕੀ ਤਹਾ ਤਹਾ ਉਠਿ ਧਾਵੈ ॥
ਸੇਵਕ ਕਉ ਨਿਕਟੀ ਹੋਇ ਦਿਖਾਵੈ ॥
ਜੋ ਜੋ ਕਹੈ ਠਾਕੁਰ ਪਹਿ ਸੇਵਕੁ ਤਤਕਾਲ ਹੋਇ ਆਵੈ ॥

ਅੰਗ - 403

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਘੋਰ ਯੁੱਧਾਂ ਸਮੇਂ ਸ਼ਸਤ੍ਰ ਦੀ ਛਣਕਾਰ ਵਿਚ, ਤਲਵਾਰਾਂ ਦੇ ਸਾਏ ਹੇਠਾਂ, ਲਹੂ ਲੁਹਾਣ ਰਣ ਭੂਮੀ ਅੰਦਰ, ਜਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿੱਤਰ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਯਾਦ ਆਉਂਦੀ ਸੀ, ਅੱਖਾਂ ਮੀਟ ਕੇ ਇਸ ਅਕਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ 'ਦੋਊ ਤੇ ਏਕ' ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਅਕਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਛੜਨਾ ਹਜ਼ੂਰ ਵਾਸਤੇ 'ਰੋਗ ਰਜਾਈਆਂ ਦਾ ਓਡਨ' ਤੇ 'ਨਾਗ ਨਿਵਾਸਾਂ ਦਾ ਰਹਿਣਾ' ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਏਸ ਅਕਾਲ ਦੇ 'ਸਥਰ' ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਰਾਜ ਨੂੰ 'ਭਠ ਖੇੜਿਆਂ ਦਾ' ਆਖਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਆਪ ਨੇ ਸੱਚ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਾਸਤੇ, ਏਸ ਅਕਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਜਾਪੁ ਨੂੰ, ਪਰਮ ਸਾਧਨ ਦਸਿਆ ਹੈ।

ਜਾਗਤ ਜੋਤਿ ਜਪੈ ਨਿਸ ਬਾਸੁਰ, ਏਕ ਬਿਨਾ ਮਨ ਨੈਕ ਨਾ ਆਨੈ॥
ਪੂਰਨ ਪ੍ਰੇਮ ਪ੍ਰਤੀਤ ਸਜੇ ਬ੍ਰਤ, ਗੋਰ ਮੜ੍ਹੀ ਮਟ ਭੂਲ ਨਾ ਮਾਨੈ॥
ਤੀਰਥ ਦਾਨ ਦਇਆ ਤਪ ਸੰਜਮ, ਏਕ ਬਿਨਾ ਨਹਿ ਏਕ ਪਛਾਨੈ॥
ਪੂਰਨ ਜੋਤ ਜਗੈ ਘਟ ਮੈ ਤਬ, ਖਾਲਸਾ ਤਾਹਿ ਨਖਾਲਸ ਜਾਨੈ॥

ਜਾਗਦੀ ਜੋਤ, ਅਕਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਜਾਪ,

ਇਸ ਮਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਭ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਛ ਸਮਝਣਾ, ਇਸ ਅਕਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਪਰਮ ਤੀਰਥ, ਪਰਮ ਤਪ ਤੇ ਪਰਮ ਸੰਜਮ ਯਾ ਸਾਧਨ ਜਾਨਣਾ, ਇਸ ਪੂਰਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪਰਸੰਨ ਕਰਨਾ, ਖ਼ਾਲਸੇ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ ਹੈ, ਖਾਲਸੇ ਦੀ ਉੱਚਤਾ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਖਾਲਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖ਼ਾਲਸਾ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਤੁਰੇ, ਏਸ ਅਕਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਰੀਝਾਵੇ, ਮੋਹਤ ਕਰੇ, ਵੱਸ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਖ਼ਾਲਸਾ ਖ਼ੁਦ ਸ਼ਕਤੀ ਰੂਪ ਹੈ, ਖ਼ਾਲਸੇ ਵਿਚ ਅਤੇ ਅਕਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਭਿੰਨ ਭੇਤ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਸਦਾ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਸੱਚੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਖਾਲਸਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਫਿਰ –

"ਖਾਲਸਾ ਮੇਰੋ ਰੂਪ ਹੈ ਖਾਸ।
ਖਾਲਸੇ ਮਹਿ ਹਉ ਕਰੋ ਨਿਵਾਸ।"

ਸੱਚ ਹੈ। ਤਾਂ ਫਿਰ ਸੱਚੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਖਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ ਹੈ। ਜਦ ਖਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਦ ਇਸ ਨੂੰ ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ, ਇਸ ਦੀ ਹਰ ਮੈਦਾਨ ਫਤਹਿ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸਦਾ ਆਦਿ ਜੁਗਾਦਿ ਤੋਂ ਫਤਹਿ ਹੈ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਫਤਹਿ ਰੂਪ ਹੈ।

ਇਹ ਅਕਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਸਭ ਜਗ੍ਹਾ ਮੌਜਦੂ ਹੈ, ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੋਮ ਰੋਮ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਮਨ, ਤਨ, ਦਿਮਾਗ, ਸਾਡੇ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਏਸੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਜ਼ਹੂਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਰਹੀਆਂ 'ਸੰਕਲਪਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ' ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਠਹਿਰਾਨਾ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚੋਂ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਜ਼ਾਹਰਾ-ਜ਼ਹੂਰ ਦੀਦਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਖੋਜ

ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ, ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤੇ ਆਸਾਨ ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਮਨ ਹੈ, ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਆਪ ਹੈ।

ਪ੍ਰੀਤਮ ਜਾਨਿ ਲੇਹੁ ਮਨ ਮਾਹੀ ॥ *ਅੰਗ - 634*

ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਅੰਤਰਿ ਤੇਰੈ ਨਿਧਾਨੁ ਹੈ ਬਾਹਰਿ ਵਸਤੁ ਨ ਭਾਲਿ॥
ਅੰਗ - 569

ਮਨ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਖੜੇ ਕਰਨ ਦਾ, ਮਨ ਤੋਂ ਸੰਕਲਪਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਮੈਲ ਉਤਾਰਨ ਦਾ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਝਾਤੀ ਮਾਰਨ ਦਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣ ਦਾ ਪੁਰਾਣਾ, ਸਾਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਰਿਸ਼ੀਆਂ, ਮੁਨੀਆਂ, ਅਵਤਾਰਾਂ, ਗੁਰੂਆਂ, ਪੀਰਾਂ ਦਾ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਤੇ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਤਰੀਕਾ 'ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ' ਹੈ, ਇਸ ਅਕਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪਰੇਮ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਸਹਿਤ ਜਾਪ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਬਾਹਰ ਦੌੜਨੋਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਅਡੋਲ ਖਲੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹਵਾ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਪਾਣੀ ਅਡੋਲ ਖਲੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਡੋਲ ਖਲੋਣ ਨਾਲ ਹੀ ਖੁਦ ਬਖੁਦ ਨਿੱਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿੱਤਰ ਪੈਣ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਲੁਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਵਾਲੀ ਅੱਖ ਉਤੇ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਦੇ ਫੁਰਨਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਮਨ ਪਾਣੀ ਵਾਂਗਰ ਖਲੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਲੋਤਾ ਮਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਿਰਮਲ ਤੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਾਂਗਰ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਲੁਕੀ ਏਸ ਅਕਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਗੁਰਮੁਖ ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਭੇਟਿਓ ਵਡਭਾਗੀ ਮਨਹਿ ਭਇਆ ਪਰਗਾਸਾ ॥
ਅੰਗ - 609

ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਅਕਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ, ਅਦਬ ਤੇ ਨਿਮ੍ਰਤਾ ਨਾਲ ਜਾਪ

ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਤਕ, ਸਭ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਏਸ ਅਕਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਪਰਮ ਸਾਧਨ, ਇਸ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਦਸਿਆ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦਾ ਨਚੋੜ ਗੁਰਸਿਖੀ ਦਾ ਆਦਰਸ਼, ਦੋ ਹਰਫ਼ਾਂ ਵਿਚ, ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਦੋ ਤੁਕਾਂ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ -

ਸਰਬ ਧਰਮ ਮਹਿ ਸ੍ਰੇਸਟ ਧਰਮੁ ॥
ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਨਿਰਮਲ ਕਰਮੁ ॥ ਅੰਗ - 266

ਅਸਲ ਧਰਮ

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਜੀ ਵਿਚ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਗੁਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦਰਜ ਹਨ, ਜੋ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ, ਮਨੁਖ ਜਾਤੀ ਦੇ ਨਾਮ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਾ ਸਾਰ ਜਾਂ ਤੱਤ ਕਹੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰਬ ਧਰਮ ਮਹਿ ਸ੍ਰੇਸਟ ਧਰਮੁ ॥
ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਨਿਰਮਲ ਕਰਮੁ ॥ *ਅੰਗ – 266*

ਇਸ ਗੁਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿਚ, ਸਿਖ ਧਰਮ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ, ਸਿਖ ਫਿਲਾਸਫੀ ਤੇ ਸਿਖ ਇਤਿਹਾਸ, ਸਭ ਕੁਛ ਕੁੱਜੇ ਵਿਚ ਦਰਯਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਧੇ ਪਏ ਹਨ।

ਜਿਸ ਸਿਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਇਸ ਗੁਰਵਾਕ ਨੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਲਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਧੰਨ ਭਾਗ ਸਮਝਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਰਮਜ਼, ਗੁਰ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਾਰ, ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੀ ਕੁੰਜੀ, ਦੀਨ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਦੌਲਤ, ਸਭ ਕੁਛ ਇਸ ਮਹਾਂਵਾਕ ਦੇ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਗੁਰਵਾਕ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਨਿਰਮਲ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਤਾਂ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਪਹਿਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮ ਜਪੁ' ਸਬੰਧੀ ਜੋ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਸਿਖ ਕੌਮ ਵਿਚ ਇਸ ਵੇਲੇ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦੀ।

ਮੈਂ ਸਿਖ ਕੌਮ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਬੱਬ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਇਸ ਗੁਰਵਾਕ 'ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮ ਜਪੁ' ਨਾ ਸਮਝਣਾ ਤੇ ਨਾ ਕਮਾਉਣਾ ਖ਼ਿਆਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਇਤਨੀ ਸਿਖ ਕੌਮ ਨਹੀਂ, ਜਿਤਨੇ ਇਸ ਕੌਮ ਦੇ ਵਿਦਵਾਨ ਤੇ ਵਿਚਾਰਵਾਨ ਹਨ।

ਸਿੰਘ ਸਭਾ ਦੀ ਤਹਿਰੀਕ ਨੇ ਸਿਖਾਂ ਵਿਚ ਬੜੇ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ। ਜਗ੍ਹਾ ਜਗ੍ਹਾ ਸਿੰਘ ਸਭਾਵਾਂ ਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਾ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੇ ਕੀਰਤਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ, ਅਨੇਕ ਸਕੂਲ ਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ, ਸਭ ਕੁਝ ਚੀਫ਼ ਖ਼ਾਲਸਾ ਦੀਵਾਨ ਦੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸੋਹਣਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰੀ ਸੰਦੇਸ਼ 'ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮ ਜਪੁ' ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਸਿਖ ਕੌਮ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਿਆ।

ਅਕਾਲੀ ਲਹਿਰ ਨੇ ਸਿਖ ਕੌਮ ਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਏ ਹਨ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਜੋ ਜਾਗਰਤ, ਜਥੇਬੰਦੀ, ਗੁਰਦਵਾਰਿਆਂ ਦਾ ਕੌਮੀ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਕੁਰਬਾਨੀ ਦਾ ਮਾਦਾ, ਦੇਸ਼ ਸੇਵਾ ਦਾ ਪਿਆਰ, ਸਿਖ ਕੌਮ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੂਰਬੀਰ ਅਕਾਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਦਾ ਸਦਕਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸਿਖ ਕੌਮ ਇਕ ਪੂਰਨ ਜੀਉਂਦੀ ਜਾਗਦੀ ਕੌਮ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕੀ। ਇਸ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਜਥੇਬੰਦੀ ਅਤੇ ਫੰਡ ਜ਼ਰੂਰ ਵਧ ਗਏ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਤਾਕਤ, ਜਥੇਬੰਦੀ ਤੇ ਫੰਡਾਂ ਦੇ ਪਿਛੇ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰਖਣ ਵਾਲਾ, ਇਸ ਦੀ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਗੁਰਮੁਖ ਦਿਲ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ।

ਨਿਰਮਲ ਕਰਮ, ਨਿਰਮਲ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਿਰਮਲ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਨਿਰਮਲ ਮਨ ਜਾਂ ਪਵਿਤਰ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਰਮਲ ਮਨ ਜਾਂ ਪਵਿਤਰ ਦਿਮਾਗ ਨਿਰਮਲ

ਆਚਰਨ ਤੋਂ ਹੀ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਨਿਰਮਲ ਆਚਰਨ ਨਿਰਮਲ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਉਪਜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਲ ਨਿਰਮਲ ਆਚਰਨ ਨਿਰਮਲ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਉਪਜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਲ ਨਿਰਮਲ ਸੰਗਤ 'ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ' ਜੋ ਨਿਰਮਲਤਾ ਅਤੇ ਪਵਿਤਰਤਾ ਦਾ ਸੋਮਾ ਹੈ ਦੀ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੰਗਤ ਕਰਨ ਦਾ ਬਲ ਆ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਉਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ, ਜੋ ਕਿ ਪਵਿਤਰਤਾ ਦਾ ਸੋਮਾ ਹੈ, ਰੰਗ ਚੜ੍ਹਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਰਮਲਤਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉਚ ਦਰਜੇ ਦੀ ਖ਼ਾਲਸ ਨਿਰਮਲਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਇਨਸਾਨੀ ਮਿਲਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਸੌ ਫੀਸਦੀ ਨਿਰਮਲਤਾ ਤੋਂ ਉਪਜੀਆਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਪੂਰਨ ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਪਜੇ ਕਰਮ ਅਸਲ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਨਿਰਮਲ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਉਪਜਾਉਣ ਦਾ ਸਹਿਲ ਤੇ ਪੂਰਨ ਤਰੀਕਾ, ਨਿਰਮਲਤਾ ਦੇ ਸੋਮੇ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨ (To be one with the Infinite) ਦਾ ਪੂਰਨ ਅਭਿਆਸ ਹੈ।

ਸਿਮਰਨ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਧੁਰ ਮਰਕਿਜ਼ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਲੁਕੀ ਚੇਤਨ ਕਲਾ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਇਕ ਜਾਚ ਹੈ, ਇਕ ਆਰਟ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਰਿਸ਼ੀਆਂ ਨੇ ਈਜਾਦ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਨੇ ਆ ਕੇ ਫੇਰ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰ ਕੇ ਮੁਕੰਮਲ ਬਣਾਇਆ।

ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਬੇਦ ਪੁਰਾਣ ਪੁਕਾਰਨਿ ਪੋਥੀਆ ॥
ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਸਭਿ ਕੂੜੁ ਗਾਲ੍ਹੀ ਹੋਛੀਆ ॥ ਅੰਗ - 761

ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਦਵਾਰਾ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਰੱਬ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ

ਵਿਚ, ਜਦ ਵੀ ਜੀਅ ਚਾਹੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਤਨਾ ਚਿਰ ਜੀਅ ਚਾਹੇ ਉਥੇ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਆਤਮਿਕ ਮੇਲ ਵਿਚ ਜੋ ਜੋ ਰਹਿਨੁਮਾਈ (inspiration) ਉਪਜਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਜੋ ਕਰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਉਹ ਅਸਲ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨਾਲ ਅਭੇਦ ਹੋਇਆ ਜੋ ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ ਮਨ ਵਿਚ ਸੁਤੇ ਸਿਧ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਢਾਲਣਾ ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰਨੀ, ਸਾਰਿਆਂ ਧਰਮਾਂ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਤੇ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਧਰਮ ਹੈ।

ਸਰਬ ਧਰਮ ਮਹਿ ਸ੍ਰੇਸਟ ਧਰਮੁ ॥
ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਨਿਰਮਲ ਕਰਮੁ ॥ *ਅੰਗ - 266*

ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਲਾਭ

ਕੋਟਿ ਲਾਖ ਸਰਬ ਕੋ ਰਾਜਾ ਜਿਸੁ ਹਿਰਦੈ ਨਾਮੁ ਤੁਮਾਰਾ ॥
ਅੰਗ - 1003

ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਅਤੇ ਆਤਮਕ ਅਨੇਕ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪੂਰਾ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੋਵੈ ਥਾਵ ਰਖੇ ਗੁਰ ਸੂਰੇ ॥
ਹਲਤ ਪਲਤ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮਿ ਸਵਾਰੇ ਕਾਰਜ ਹੋਏ ਸਗਲੇ ਪੂਰੇ ॥
ਅੰਗ - 825

ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਐਸੀ ਵਡਿਆਈ ॥
ਪੁਤ੍ਰ ਕਲਤ੍ਰ ਵਿਚੇ ਗਤਿ ਪਾਈ ॥ *ਅੰਗ - 661*

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਕਾਰਜ ਪੂਰੇ ॥
ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਕਬਹੁ ਨ ਝੂਰੇ ॥ *ਅੰਗ - 263*

ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਖਿਆਲ ਕਿ ਭਜਨ, ਬੰਦਗੀ, ਸਿਮਰਨ ਵਾਲਾ ਆਤਮਕ ਉਨਤੀ ਤਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਤਰੱਕੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਖਿਆਲ ਹੈ।

ਜਹ ਜਹ ਕਾਜ ਕਿਰਤਿ ਸੇਵਕ ਕੀ ਤਹਾ ਤਹਾ ਉਠਿ ਧਾਵੈ ॥
ਅੰਗ - 403

ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰਿ ਭੇਟਿਐ ਪੂਰੀ ਹੋਵੈ ਜੁਗਤਿ ॥

ਹਸੰਦਿਆ ਖੇਲੰਦਿਆ ਪੈਨੰਦਿਆ ਖਾਵੰਦਿਆ ਵਿਚੇ ਹੋਵੈ ਮੁਕਤਿ॥
ਅੰਗ - 522

ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਤਿੰਨਾਂ ਹਿਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ -

1) ਆਪਣੇ ਨਿਤ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ।

2) ਭਾਈਚਾਰਕ, ਸਰਬ ਸਾਂਝੇ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਫ਼ਾਇਦੇ।

3) ਆਤਮਕ ਫ਼ਾਇਦੇ।

ਜੇਕਰ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਨਿਜ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਮੁਖ ਰਖੇ ਜਾਣ ਤਦ ਵੀ ਇਸ ਵਰਗੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਚੀਜ਼ ਹੋਰ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ।

(1) ਸਿਮਰਨ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਫ਼ਰਜ਼ ਨਿਭਾਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯੋਗ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਉਚ ਦਰਜੇ ਦਾ ਵਪਾਰੀ (Businessman), ਉਚ ਦਰਜੇ ਦਾ ਗਵੱਈਆ, ਉਚ ਦਰਜੇ ਦਾ ਸਿਪਾਹੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਦਾਰੀ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਆਹਲਾ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਭਾਣ ਦੇ ਲਾਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਦਾ ਵੱਲ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕਾਗਰ ਮਨ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਇਰਾਦਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਕਾਗਰ ਮਨ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਜੋ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਉਸ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਖ਼ੂਬੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਦੁਨਿਆਵੀ ਤੇ ਆਤਮਕ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਜਿਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇ ਉਸ ਵਿਚ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ। ਇਥੇ ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗ੍ਰਤਾ ਨਾਲ ਹਰ

ਇਕ ਕੰਮ ਕੀਤਿਆਂ, ਇਕਾਗ੍ਰਤਾ ਦੀ ਮਸ਼ਕ ਵੀ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਸਫਲਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਢਾਲਿਆਂ ਆਦਮੀ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਂਦਾ ਤੇ ਇਕਾਗ੍ਰਤਾ ਦੀ ਪੂਰਨਤਾ ਵਲ ਕਦਮ ਉਠਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

(2) ਦੁਨਿਆਵੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਵਾਸਤੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅਰੋਗ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਾ ਵੀ ਨਿਹਾਇਤ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫ਼ਰਜ਼ ਪੂਰਾ ਕਰਨੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਿਹਾ ਕਿ ਖ਼ੁਦਗਰਜ਼ੀ, ਲਾਲਚ, ਗੁੱਸਾ, ਈਰਖਾ ਆਦਿ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਫਲ ਹੋਣੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੁਨਿਆਵੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਵਾਸਤੇ ਤਨ ਅਤੇ ਮਨ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵੀ ਚੁਸਤ, ਚਲਾਕ, ਤੰਦਰੁਸਤ, ਮਿਹਨਤੀ ਅਤੇ ਕਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਮਨ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਨਰੋਏ ਤੇ ਪਵਿਤਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਰਖਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਮਨ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਅਤੇ ਨਿਰਮਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅਜ ਕਲ ਪੱਛਮ ਦੇ ਵਿਚਾਰਵਾਨ ਤਾਂ ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ ਹਨ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਜਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਸਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਜਿਸਮ ਨਾਲੋਂ, ਮਨ ਦਾ ਤਨ ਨਾਲੋਂ ਅਰੋਗ ਹੋਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਦਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਹਰ ਵਕਤ ਅਸਰ ਪਾਂਦਾ ਹੈ (Mind reacts on body), ਨੇਕ, ਖ਼ੁਸ਼, ਬੇਫ਼ਿਕਰ, ਬੇ-ਪਰਵਾਹ, ਨਿਡਰ, ਸਾਫ਼ ਦਿਲ ਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀ ਦਾ ਸਰੀਰ

ਸਦਾ ਅਰੋਗ ਰਹੇਗਾ, ਬਹੁਤ ਘਟ ਬੀਮਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਪਾਪੀ, ਸੋਗੀ, ਚਿੰਤਾਵਾਨ, ਕਾਇਰ, ਖ਼ੁਦਗਰਜ਼, ਨ਼ਫ਼ਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੇ ਲਾਲਚੀ ਆਦਮੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਆਮ ਕਰ ਕੇ ਬੀਮਾਰ ਰਹੇਗਾ।

ਇਸ ਖਿਆਲ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਦਾ ਮਨ, ਜਗਤ ਦੀ ਮੂਲ ਚੇਤਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਕਸੁਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਚੇਤਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ, ਅਭਿਆਸੀ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਵਿਤ (capacity) ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਭਿਆਸੀ ਵਿਚ ਇਸ ਚੇਤਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸਾਗਰ ਵਿਚੋਂ ਖੂਬੀਆਂ ਤੇ ਤਾਕਤਾਂ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਜਾਂ ਕਬੂਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜਿਤਨੀ ਵੀ ਤਾਕਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਿਤਨੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਖਿੱਚ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਥਾਹ ਸਾਗਰ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇ ਮਨ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਬੁਲਬੁਲੇ ਨਾਲ ਸਮੁੰਦਰ ਯਾ ਜਿਵੇਂ ਅਲੈਕਟਰਿਕ ਦੇ ਪੱਖੇ ਨਾਲ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਕਰੰਟ, ਜਾਂ ਇਕ ਨਦੀ ਕਿਨਾਰੇ ਦਰਖਤ। ਜਿਵੇਂ ਦਰਖਤ ਆਪਣੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਦੀ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਖਿੱਚ ਖਿੱਚ ਕੇ ਆਪਣੇ ਤਨੇ, ਸ਼ਾਖਾਂ ਤੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰਾ ਭਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਅਥਾਹ ਜਗਤ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸਾਗਰ ਵਿਚੋਂ ਤਾਕਤ ਤੇ ਖੂਬੀਆਂ ਖਿੱਚ ਖਿੱਚ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਤਰੋਤਾਜ਼ਾ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਮਨ ਸ਼ਕਤੀਵਾਨ ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇ ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ, ਤਨ ਸ਼ਕਤੀਵਾਨ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦਾ ਚਲਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਮਨ ਤੇ ਤਨ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇ ਸਭ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਸਫਲ ਤੇ ਕਾਮਯਾਬ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਅਸਲ ਤੇ ਪੱਕੀ

ਕਾਮਯਾਬੀ ਦਾ ਇਹ ਵਡਾ ਰਾਜ਼ ਹੈ।

(3) ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮਨ ਤਰੰਗਾਂ, ਸੰਕਲਪਾਂ, ਫੁਰਨਿਆਂ ਤੇ ਪੂਰਾ ਅਖਤਿਆਰ ਹਾਸਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਮਨ ਯਾ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਬਣ ਕੇ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਮਾਲਕ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਨ ਵਿਚ ਮਲੀਨ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਜਾਂ ਖਿਆਲ, ਯਾਨੀ ਡਰ, ਚਿੰਤਾ ਉਦਾਸੀ, ਨਿਰਾਸਤਾ ਉਤਪੰਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ, ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਨ ਵਿਚ ਪਵਿਤਰ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਤਰੰਗਾਂ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਖੁਸ਼ੀ, ਧੀਰਜ ਨਿਰਭੈਤਾ, ਪ੍ਰੇਮ ਆਦਿ ਪੈਦਾ ਕਰ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਸੁਖੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਮਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਮਾੜੇ ਫੁਰਨੇ ਉਠਣ ਤਾਂ ਦੁਖੀ, ਜੇ ਚੰਗੇ ਫੁਰਨੇ ਉਠਣ ਤਾਂ ਸੁਖੀ ਹੋ ਬੈਠਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਫੁਰਨਿਆਂ ਦੇ ਉਤਪਤੀ ਦੇ ਰਾਜ਼ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਮਾੜੇ ਫੁਰਨੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੀ ਹੋਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਖੇਡਦਾ ਹੈ।

(4) ਜਦ ਮੋਟਰ ਦੀ ਬੈਟਰੀ ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਲਗਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਫੇਰ ਰੀਚਾਰਜ ਕਰ ਲਈਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਵੀ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਜਗਤ ਦੀ ਮਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰ ਕਰਦੇ, ਮੁੜ ਚਾਰਜ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ (nervous system) ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ਕਤੀਵਾਨ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਰਚ (wastage) ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਜੀਵਨ ਰੌਅ ਨਾਲ ਨੌਂ ਬਰ ਨੌਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਰੂਪੁ ਸਿਮਰਣੁ ਪ੍ਰਭ ਤੇਰਾ ॥
ਜਿਸੁ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਹਿ ਬਸਹਿ ਤਿਸੁ ਨੇਰਾ ॥ *ਅੰਗ - 743*

ਇਸ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਇਕ ਬੜੀ ਭਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ (ਟੌਨਿਕ) ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਿਰਫ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਸਗੋਂ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਮਰ ਜਿਤਨੀ ਲੰਬੀ ਚਾਹੋ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਸਬੰਧੀ ਹੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ -

ਗੁਰਮੁਖਿ ਬੁਢੇ ਕਦੇ ਨਾਹੀ ਜਿਨ੍ਹਾ ਅੰਤਰਿ ਸੁਰਤਿ ਗਿਆਨੁ ॥
ਅੰਗ - 1418

ਸਦਾ ਰਹੇ ਕੰਚਨ ਸੀ ਕਾਇਆ ਕਾਲ ਨ ਕਬਹੁ ਵਿਆਪੈ ॥
(ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ)

ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀਵਹੁ ਸਦਾ ਚਿਰੁ ਜੀਵਹੁ ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਅਨਦ ਅਨੰਤਾ॥
ਰੰਗ ਤਮਾਸਾ ਪੂਰਨ ਆਸਾ ਕਬਹਿ ਨ ਬਿਆਪੈ ਚਿੰਤਾ॥
ਅੰਗ - 496

(5) ਜਗਤ ਦੀ ਅਨੰਦਮਈ ਸ਼ਕਤੀ ਸਦਾ ਇਕ ਰਸ, ਮਗਨਤਾ, ਬੇਪ੍ਰਵਾਹੀ, ਤੇ ਖੇੜੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪੁਰਖ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਕ ਤਾਰ, ਇਕ ਰਸ ਤੇ ਮਗਨਤਾ ਦੇ ਦਰਜੇ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਸਮਾਨਤਾ (equilibrium) ਕਦੀ ਉਖੜਦੀ ਨਹੀਂ, ਕਦੀ ਡੋਲਦੀ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਕਦੀ ਪਹਿਲੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਡੋਲ ਵੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਇਕ ਰਸ ਤੇ ਸਮਾਨਤਾ ਦੇ ਦਰਜੇ ਉਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਦਾ ਮਨ ਦੁਖਾਂ, ਭੁਖਾਂ, ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਵਿਚ ਡਿਗਦਾ ਨਹੀਂ, ਨਿਰਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਸੁਖਾਂ ਕਾਮਯਾਬੀਆਂ ਤੇ ਹਕੂਮਤ ਦੇ ਵਕਤ ਮਗ਼ਰੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ

ਪਾਂਧੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਡੋਲਣ ਦੀਆਂ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਮਾੜੀਆਂ ਹਨ।

(6) ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਕਦੀ ਹੋਵੇ ਵੀ ਤਾਂ ਬਗੈਰ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਯਾ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਬੈਠਿਆਂ ਖੁਦ-ਬ-ਖੁਦ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਗਤ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਲੁਕੀ ਚੇਤਨਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ, ਅਰੋਗਤਾ, ਦੁਖ, ਤਕਲੀਫ਼, ਹਾਦਸਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਯਾ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਤਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਗਿਆਨ ਤਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਵੀਂ ਨਰੋਈ, ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਤੇ ਖਿੜਾਓ ਵਿਚ ਟਿਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਜਦ ਵੀ ਇਸ ਮਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਛੋਂਹਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਸਾਰੀ ਅਰੋਗਤਾ ਬੀਮਾਰੀ ਆਦਿ ਛਿਨ ਵਿਚ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਪਾਰਸ ਨਾਲ ਛੋਹਿਆਂ ਲੋਹਾ ਸੋਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਰਬ ਜੀ ਨਾਲ ਛੋਹਿਆਂ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਰੱਬ ਜੀ ਵਰਗਾ ਸੁਖੀ ਨਿਰਭੈ ਅਤੇ ਅਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ -

ਸਿਮਰਉ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਵਉ ॥
ਕਲਿ ਕਲੇਸ ਤਨ ਮਾਹਿ ਮਿਟਾਵਉ ॥ *ਅੰਗ - 262*

(7) ਜਿਸ ਸੁਖ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਸਤੇ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਤਰਸਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਤੇ ਪਰਛਾਵਿਆਂ ਨੂੰ ਘੁਟ ਘੁਟ ਫੜਦਾ ਤੇ ਜਫੀਆਂ ਪਾਂਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਪਰਮ ਸੁਖ ਦੇ ਹਰ ਵਕਤ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਪੂਰਨ ਸੁਖ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਆਨੰਦ ਤੇ ਮਹਾਂ ਰਸ ਨੂੰ ਮਾਣਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਸੁਖ ਪਾਤਸ਼ਾਹਾਂ ਨੂੰ ਤੋਪਾਂ, ਬੰਦੂਕਾਂ, ਫੌਜਾਂ, ਰਸਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਕਾਇਮ ਕੀਤੇ ਰਾਜ ਵਿਚੋਂ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦਾ, ਉਹ ਸੁਖ, ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਮਾਣਦਾ

ਤੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹਾਂ, ਸੁਲਤਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਫੌਜਾਂ ਤੇ ਜਿੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਿਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(8) ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਦੀ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ। ਉਹ ਜਿਥੇ ਜਾਵੇ ਉਸ ਦਾ ਰਾਖਾ ਤੇ ਦਿਲ ਪ੍ਰਚਾਵਾ ਰੱਬ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਅੰਗ ਸੰਗ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਘਰਿ ਬਾਹਰਿ ਤੇਰਾ ਭਰਵਾਸਾ ਤੂ ਜਨ ਕੈ ਹੈ ਸੰਗਿ ॥

ਅੰਗ - 677

ਜਦ ਦੁਸ਼ਮਣ ਘੇਰ ਲੈਣ ਤਾਂ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਆਖਦਾ ਹੈ -

ਜਿਸੁ ਨਾਮੁ ਰਿਦੈ ਤਿਸੁ ਕੋਟ ਕਈ ਸੈਨਾ ॥ *ਅੰਗ - 1155*

ਜਦ ਦੁਸ਼ਮਣ ਚਾਰੋਂ ਤਰਫ਼ ਤੋਂ ਵਾਰ ਕਰਨ ਤਾਂ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਮਾਣ ਨਾਲ ਆਖਦਾ ਹੈ -

ਸੱਤ੍ਰ ਅਨੇਕ ਚਲਾਵਤ ਘਾਵ,
ਤਊ ਤਨ ਏਕ ਨ ਲਾਗਨ ਪਾਵੈ॥

ਜਦ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਾਕ ਸਬੰਧੀ ਸਾਥ ਛੱਡ ਜਾਣ, ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਘਬਰਾਂਦਾ ਨਹੀਂ, ਉਦਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਮ ਮਿੱਤਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਝੂਠੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਕਲੋਲ ਕਰਦਾ ਤੇ ਜੀਅ ਪਰਚਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਭ ਕੋ ਭਗਤਿ ਵਛਲੁ ਬਿਰਦਾਇਓ ॥
ਕਰੇ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ਬਾਰਿਕ ਕੀ ਨਿਆਈ
ਜਨ ਕਉ ਲਾਡ ਲਡਾਇਓ ॥ *ਅੰਗ - 498*

(9) ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਜੀਵਨ ਬੁਝਾਰਤ (Riddle of life) ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਜੈਸੀ ਕਿ ਉਹ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਹੈ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਦੇ ਮਕਸਦ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿਚ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗਰ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਨਹੀਂ ਫਿਰਦਾ, ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਗਵਾਂਦਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ -

ਦੁਆਰਹਿ ਦੁਆਰਿ ਸੁਆਨ ਜਿਉ ਡੋਲਤ
ਨਹ ਸੁਧ ਰਾਮ ਭਜਨ ਕੀ ॥ *ਅੰਗ - 411*

(10) ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਅਤੁੱਟ ਖਜ਼ਾਨੇ ਆਪਣੇ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਫਿਰਦੇ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਵਲ, ਫਰੇਬ, ਧੋਖੇ ਨਾਲ ਮਾਇਆ ਇਕਤ੍ਰ ਕਰਨੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁੱਝਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ -

ਵਲਵੰਚ ਕਰਿ ਉਦਰੁ ਭਰਹਿ ਮੂਰਖ ਗਾਵਾਰਾ ॥
ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਦੇ ਰਹਿਆ ਹਰਿ ਦੇਵਣਹਾਰਾ ॥ *ਅੰਗ - 461*

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਅਖੁੱਟ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਹਵਾ ਨੂੰ ਜੋੜਨ, ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਮਾਯਾ ਦੇ ਅਤੁੱਟ ਖਜ਼ਾਨੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸੁਖ ਆਪਣੀ ਇੱਛਿਆ ਦੇ ਅਧੀਨ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜੱਫਾ ਨਹੀਂ ਮਾਰਦਾ, ਕਿਸੇ ਵਲ ਅੱਖ ਚੁਕ ਕੇ ਨਹੀਂ ਤਕਦਾ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਹੇਠ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦਾ।

(11) ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇ ਹੱਥ ਇਕ ਐਸੀ ਜੁਗਤ (formula) ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਤਕਲੀਫਾਂ, ਔਕੜਾਂ ਵੇਲੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਬੇਖੌਫ ਵਰਤਦਾ ਤੇ ਸਭਨਾਂ ਤੇ ਫਤਹਿ ਪਾਂਦਾ, ਜੀਵਨ ਪੰਧ ਉਤੇ ਬੇਪਰਵਾਹ ਤੁਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੁਗਤੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਹੱਥ

ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਹਰੀ ਭਜਨ ਦਾ ਫਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੇ ਐਸਾ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦੇ ਵੇਲੇ ਉਹ ਸਭ ਦੁਨਿਆਵੀ ਚਾਰੇ, ਇਲਾਜ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਇਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮਹਾਂਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫਾਂ ਵੇਲੇ ਸਿਵਾਏ ਇਸ ਆਤਮਕ ਗੁਰ ਦੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਮਤਾ ਮਸੂਰਤਿ ਅਵਰ ਸਿਆਨਪ ਜਨ ਕਉ ਕਛੂ ਨ ਆਇਓ ॥ ਜਹ ਜਹ ਅਉਸਰੁ ਆਇ ਬਨਿਓ ਹੈ ਤਹਾ ਤਹਾ ਹਰਿ ਧਿਆਇਓ॥
ਅੰਗ - 498

ਅਉਖਧ ਕੋਟਿ ਸਿਮਰਿ ਗੋਬਿੰਦ ॥
ਤੰਤੁ ਮੰਤੁ ਭਜੀਐ ਭਗਵੰਤ ॥ *ਅੰਗ - 866*

ਰੋਗ ਸੋਗ ਮਿਟੇ ਪ੍ਰਭ ਧਿਆਏ ॥
ਮਨ ਬਾਂਛਤ ਪੂਰਨ ਫਲ ਪਾਏ ॥ *ਅੰਗ - 866*

ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਤੇਰੀ ਜਾਇ ਬਲਾਇ ॥
ਸਰਬ ਕਲਿਆਣ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥ *ਅੰਗ - 193*

(12) ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਵਿਚ ਐਸੀ ਪਰਮ ਸ਼ਕਤੀ (Power of discrimination) ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਆਦਮੀਆਂ ਦੀ ਨੀਤ ਤਾੜਨ ਵਿਚ ਉਸਤਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਤੋਂ ਦੁਨਿਆਵੀ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਵੀ ਤੇ ਪ੍ਰਮਾਰਥ ਵਿਚ ਵੀ ਧੋਖਾ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ।

ਨਾ ਓਹਿ ਮਰਹਿ ਨ ਠਾਗੇ ਜਾਹਿ ॥
ਜਿਨ ਕੈ ਰਾਮੁ ਵਸੈ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥ *ਅੰਗ - 8*

ਧੋਖਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਲਾਲਚ ਹੋਵੇ। ਬਗੈਰ ਲਾਲਚ ਦੇ ਆਦਮੀ ਧੋਖਾ ਬਹੁਤ ਘਟ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਵਿਚ ਲਾਲਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਧੋਖਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ। ਸਿਮਰਨ

ਅਭਿਆਸੀ ਉਤੇ ਮਾਯਾ ਦਾ ਫਰੇਬ, ਮਕਰ, ਛਲ, ਚਕਮੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿ ਉਹ ਸੰਸਾਰੀ ਲਾਲਚੀ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ ਬਾਗ ਦਿਖਾ ਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧੋਖੇ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਕੁਝ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧੋਖਾ-ਪਰੂਫ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਯਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਧੋਖਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਨਿਰਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਪੁਜਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਠੋਕਰਾਂ ਮਾਰਦੀ ਹੈ ਤਾਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੀ ਅੱਖ ਖੁਲ੍ਹੇ ਤੇ ਆਤਮਕ ਹੋਸ਼ ਆਵੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਹੋਸ਼ ਆ ਜਾਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਾਯਾ ਦਾ ਕੋਈ ਖਤਰਾ, ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਾਯਾ ਦੀ ਭੁੱਖ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਗੋਂ ਮਾਯਾ ਤੋਂ ਅਲੇਪ ਰਹਿ ਕੇ ਮਾਯਾ ਤੋਂ ਨੌਕਰਾਂ ਵਾਲੇ ਕਈ ਕੰਮ ਕਰਾਂਦੇ ਹਨ –

ਮਾਇਆ ਹੋਈ ਨਾਗਨੀ ਜਗਤਿ ਰਹੀ ਲਪਟਾਇ ॥
ਇਸ ਕੀ ਸੇਵਾ ਜੋ ਕਰੇ ਤਿਸ ਹੀ ਕਉ ਫਿਰਿ ਖਾਇ ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਕੋਈ ਗਾਰੜੂ ਤਿਨਿ ਮਲਿ ਦਲਿ ਲਾਈ ਪਾਇ ॥
ਨਾਨਕ ਸੇਈ ਉਬਰੇ ਜਿ ਸਚਿ ਰਹੇ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥ ਅੰਗ – 510

ਮਾਇਆ ਦਾਸੀ ਭਗਤਾ ਕੀ ਕਾਰ ਕਮਾਵੈ ॥
ਚਰਣੀ ਲਾਗੈ ਤਾ ਮਹਲੁ ਪਾਵੈ ॥ ਅੰਗ – 231

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜਿਨਿ ਜਗਤੁ ਠਗਾਨਾ ਸੁ ਮਾਇਆ ਹਰਿ ਜਨ ਠਾਗੀ ॥
ਅੰਗ – 1217

(13) ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ, ਪਰਮ ਸੁਖ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਰਸਾਂ ਨੂੰ ਫਿੱਕਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਪਾਪਾਂ, ਵਿਕਾਰਾਂ, ਮੰਦੀਆਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਕੇ ਇਕ ਅਟੱਲ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਰਸ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜਨਮ ਜਨਮਾਂਤ੍ਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ੰਜੀਰਾਂ ਭਾਸਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਗਿਰਦ ਮੱਕੜੀ ਦਾ ਜਾਲ ਲਗਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ

ਨਿਕਲ ਕੇ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(14) ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਜਗਤ ਤੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦਾ ਮਹਿਬੂਬ ਅਤੇ ਹਮ-ਰਾਜ਼ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਲਕੀਅਤ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਯੋਗ ਜੱਫੇ ਨਹੀਂ ਮਾਰਦਾ, ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਇੱਛਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਉਸ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਅਸਲ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਭਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਰੱਬ ਜੀ ਵਰਗਾ ਬੇ-ਪ੍ਵਾਹ ਅਤੇ ਬੇ-ਮੁਥਾਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਬੇਮੁਹਤਾਜੇ ॥
ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਸਰਬ ਕੇ ਰਾਜੇ ॥ *ਅੰਗ - 263*

ਉਸ ਨੂੰ ਐਸੀ ਅਟਲ ਤੇ ਪੂਰਨ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੁਲ ਜਗਤ ਤੇ ਜਗਤ ਦੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਭਿਖਾਰੀ ਜਾਪਦੇ ਹਨ, ਕੁਲ ਜਗਤ ਦੇ ਸੁਖ ਨਾਸ਼ਵੰਤ, ਆਰਜ਼ੀ ਤੇ ਫਿੱਕੇ ਬਾਲਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਉਣੇ ਭਾਸਦੇ ਹਨ। ਮਾਯਾ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਣ ਸਬੰਧੀ, ਸਿਮਰਨ ਸਬੰਧੀ, ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਅਜੀਬ ਅਵਸਥਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਖਦਾ ਹੈ -

ਕਿਆ ਮਾਗਉ ਕਿਛੁ ਥਿਰੁ ਨ ਰਹਾਈ ॥
ਦੇਖਤ ਨੈਨ ਚਲਿਓ ਜਗੁ ਜਾਈ ॥ *ਅੰਗ - 481*

ਮਾਯਾ ਤੋਂ ਬੇਪ੍ਵਾਹ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਹੀ ਮਾਯਾ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇ ਅੱਗੇ ਪਿਛੇ ਫਿਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਆਤਮਕ ਨਿਯਮ ਹੈ ਕਿ ਮਾਯਾ ਦੇ ਪਿਛੇ ਦੌੜਿਆਂ ਮਾਯਾ ਅਗੇ ਅਗੇ ਨੱਸਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਖਿਆਲ ਛਡਿਆਂ ਆਪੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਮਿਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਗਹੁ ਕਰਿ ਪਕਰੀ ਨ ਆਈ ਹਾਥਿ ॥
ਪ੍ਰੀਤਿ ਕਰੀ ਚਾਲੀ ਨਹੀ ਸਾਥਿ ॥

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜਉ ਤਿਆਗਿ ਦਈ ॥
ਤਬ ਓਹ ਚਰਣੀ ਆਇ ਪਈ ॥ *ਅੰਗ - 891*

ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਬੇਪਰਵਾਹੀ ਜਾਂ (Indifference) ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆ ਕੇ ਉਸ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੇਪਰਵਾਹੀ ਤੋਂ ਮੁਰਾਦ ਅਣਗਹਿਲੀ (Neglect) ਜਾਂ ਅਵੇਸਲਾਪਨ (Carelessness) ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਗੋਂ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਵਿਚ ਇਕ ਰੱਬੀ ਬੇਪਰਵਾਹੀ (divine indifference) ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤਾ ਕਉ ਕਹਹੁ ਪਰਵਾਹ ਕਾਹੂ ਕੀ ਜਿਹ ਗੋਪਾਲ ਸਹਾਏ ॥
ਅੰਗ - 1266

(15) ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਭੈ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਈਰਖਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਨਿਰਭੈ ਅਤੇ ਨਿਰਵੈਰ ਜਗਤ ਅਸਲੀਅਤ ਨਾਲ ਇਕਮਿਕ ਹੋ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭੈ ਕਾਹੂ ਕਉ ਦੇਤ ਨਹਿ ਨਹਿ ਭੈ ਮਾਨਤ ਆਨ ॥
ਅੰਗ - 1427

ਡਰ ਉਸੇ ਨੂੰ ਭਾਸਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤਵਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲੋਂ ਅਲਗ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਦੇਖੇ। ਜਦ ਸਿਵਾਏ ਕਿ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਦਿੱਸੇ ਹੀ ਨਾ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਡਰ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕੋਲੋਂ ਆਵੇ? ਵੈਰ ਦੀ ਵੀ ਇਹੋ ਫਿਲਾਸਫੀ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਦੋ ਹੋਣ, ਦ੍ਵੈਤ ਹੋਵੇ, ਉਥੇ ਈਰਖਾ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਿਥੇ ਦ੍ਵੈਤ ਮਿਟ ਜਾਵੇ, ਏਕਤਾ ਹੀ ਏਕਤਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਉਥੇ ਵੈਰ, ਵਿਰੋਧ, ਡਰ, ਬੇਇਤਬਾਰੀ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ

ਰਹਿੰਦੀ।

ਜਿਨ ਨਿਰਭਉ ਜਿਨ ਹਰਿ ਨਿਰਭਉ ਧਿਆਇਆ ਜੀ
ਤਿਨ ਕਾ ਭਉ ਸਭੁ ਗਵਾਸੀ ॥
ਜਿਨ ਸੇਵਿਆ ਜਿਨ ਸੇਵਿਆ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਜੀ
ਤੇ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰੂਪਿ ਸਮਾਸੀ ॥ *ਅੰਗ - 11*

ਭੈ ਮਹਿ ਰਚਿਓ ਸਭੁ ਸੰਸਾਰਾ ॥
ਤਿਸੁ ਭਉ ਨਾਹੀ ਜਿਸੁ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰਾ ॥ *ਅੰਗ - 192*

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ, ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਕਦੀ ਵੈਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਖਾਂ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਕਦੀ ਈਰਖਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਨੇ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਇਕੋ ਰੱਬ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਇਆ ਵੇਖ ਲਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦੀ ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ-ਈਰਖਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਉਹ ਸਭ ਮੁਖਤਲਿਫ ਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿਚ, ਸਭ ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਤੇ ਵੰਨਗੀਆਂ ਵਿਚ ਏਕਤਾ ਦਾ ਦੀਦਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ (He sees unity underneath all diversity)। ਉਹ ਫਿਰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਕੇ ਆਖਦਾ ਹੈ -

ਨਾ ਕੋ ਬੈਰੀ ਨਹੀ ਬਿਗਾਨਾ
ਸਗਲ ਸੰਗਿ ਹਮ ਕਉ ਬਨਿ ਆਈ ॥
ਅੰਗ - 1299

ਜਿਸ ਵਕਤ ਮਨ ਦੀ ਇਹ ਹਾਲਤ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਰ (reaction) ਜ਼ਾਹਰਿ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਆਦਮੀ ਨਾਲ ਕੁਲ ਦੁਨੀਆਂ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੇਗਾਨੇ ਆਪਣੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁਸ਼ਮਨ ਮਿਤਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਐਸੇ ਇਨਸਾਨ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨ ਤੋਂ ਛੁਟ ਹੋਰ ਜੀਆ ਜੰਤ ਪੰਛੀ ਜਾਨਵਰ ਵੀ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਏਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਖਤਰਨਾਕ ਜਾਨਵਰ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਆਖਦੇ। ਇਕ ਮਹਾਤਮਾ ਜੰਗਲ ਵਿਚ ਸੰਧਿਆ ਵੇਲੇ ਇਕ ਗੁਫਾ ਵਿਚ ਵੜ ਕੇ

ਭਜਨ ਕਰਨ ਲਗ ਪਏ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਸ ਗੁਫਾ ਵਿਚ ਸ਼ੇਰ ਅਤੇ ਸ਼ੇਰਨੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਦ ਸ਼ੇਰ ਤੇ ਸ਼ੇਰਨੀ ਬਾਹਰੋਂ ਵਾਪਸ ਆਏ ਤਾਂ ਗੁਫਾ ਵਿਚ ਮਹਾਤਮਾ ਬੈਠੇ ਦੇਖ ਕੇ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗੁਫਾ ਦੇ ਬਾਹਰ ਫਿਰਦੇ ਰਹੇ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰ ਦਿਤੀ। ਸਵੇਰੇ ਜਦ ਮਹਾਤਮਾ ਗੁਫਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਆਜੜੀਆਂ ਨੇ ਦਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਗੁਫਾ ਵਿਚ ਤਾਂ ਸ਼ੇਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਰਾਤ ਗੁਜ਼ਾਰੀ? ਮਹਾਤਮਾ ਨੇ ਦਸਿਆ ਕਿ ਰਾਤੀਂ ਰੱਬ ਦੇ ਪਿਆਰੇ ਆਉਂਦੇ ਤਾਂ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਪ੍ਰਾਹੁਣੇ ਦੇ ਆਦਰ ਦੇ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਆਏ। ਇਹ ਵਾਕਿਆ ਮੈਨੂੰ ਇਕ ਗੁਰਸਿਖ ਨੇ ਦਸਿਆ ਸੀ।

ਨਾਮ ਅਤੇ ਸੁਖ

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਪੰਨੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ ਸੁਖ ਉਪਜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਮ ਦੇ ਨਾ ਜਪਣ ਨਾਲ ਸੁਖ ਦੀ ਥਾਂ ਦੁਖ ਉਪਜਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਰੇ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥ *ਅੰਗ - 67*

ਡਿਠਾ ਸਭੁ ਸੰਸਾਰੁ ਸੁਖੁ ਨ ਨਾਮ ਬਿਨੁ ॥ *ਅੰਗ - 322*

ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਬਿਨੁ ਝੂਠੇ ਸਗਲ ਪਾਸਾਰੇ ॥ *ਅੰਗ - 694*

ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਜਗੁ ਧੰਧਾ ॥ *ਅੰਗ - 358*

ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨ ਕਾਮ ॥
ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥ *ਅੰਗ - 378*

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾਮ ਜਪਣ ਤੇ ਸੁਖ ਦਾ ਅਤੇ ਨਾਮ ਨਾ ਜਪਣ ਤੇ ਦੁਖ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਪੱਕਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਇਸ ਲੇਖ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਨਾਮ ਤੇ ਸੁਖ ਦਾ ਕਿਉਂ ਆਪਸ ਵਿਚ ਪੱਕਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਕਿਉਂ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਪੂਰਨ ਤੇ ਸਦੀਵੀ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਉਪਜ ਸਕਦਾ? ਨਾਮ ਤੇ ਸੁਖ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਵਿਗਿਆਨਕ ਕੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ? ਕੀ ਨਾਮ ਤੇ ਸੁਖ ਦਾ ਇਕੱਠਿਆਂ ਹੋਣਾ ਇਕ ਜਗਤ ਸਚਾਈ ਹੈ? ਜੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਦੁਨੀਆਂ ਉਪਜੀ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਦ ਤਕ ਦੁਨੀਆਂ ਰਹੇਗੀ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਕਾਇਮ ਰਹੇਗਾ?

ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਰੋਜ਼ ਰੋਜ਼, ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਜਦ ਇਹ ਦੇਖੇ ਕਿ ਨਾਮ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਜਦ ਸੁਰਤ ਪੂਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਹਾਂ ਸੁਖ ਜਾਂ ਮਹਾਂ ਅਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦ ਸੁਰਤ ਫੁਰਨਿਆਂ (thought waves) ਵਿਚ ਰੁਝੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਅੱਵਲ ਤਾਂ ਸੁਖ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਜੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਘਟ, ਤੱਦ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਤੇ ਸਿਧ ਹੀ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਹਾਂ ਸੁਖ ਜਾਂ ਮਹਾਂ ਅਨੰਦ ਉਸ ਪਾਸੋਂ ਕੇਵਲ ਫੁਰਨਿਆਂ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਦੂਰ ਜਾ ਖੁਸਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਆਤਮਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਸਦਾ ਹੀ ਸੁਖ ਰੂਪ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਥੇ ਉਸ ਦੀ ਆਤਮਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਸਦਾ ਸੁਖ ਰੂਪ ਹੈ, ਉਥੇ ਆਤਮਾ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਸੁਭਾਅ ਵੀ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਜਿਸ ਫੁਰਨੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਸਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਜਿਸ ਰੰਗ ਦੀ ਬੋਤਲ ਵਿਚ ਪਾਈਏ ਉਸ ਰੰਗ ਦਾ ਬਣ ਕੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਤਮਾ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜਿਹੜਾ ਫੁਰਨਾ ਲਿਆਵੇ ਉਸ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਚੰਗਾ ਫੁਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੁਖੀ ਤੇ ਜੇ ਮੰਦਾ ਫੁਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਕਾਲੀ ਬੋਤਲ ਵਿਚ ਕਾਲਾ ਤੇ ਲਾਲ ਬੋਤਲ ਵਿਚ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਦਿਸਦਾ ਤਾਂ ਹੈ ਪਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਅੰਦਰੋਂ ਨਾ ਕਾਲਾ ਤੇ ਨਾ ਲਾਲ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਬੋਤਲਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਦਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਤਮਾ ਆਪਣੇ ਫੁਰਨਿਆਂ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਦੀ ਹੋਈ ਵੀ ਅੰਦਰੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਨਿਰਲੇਪ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਭਿਆਸੀ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਲਈਏ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮੁੜ ਆਪਣਾ ਰੰਗ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬੋਤਲਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਇੰਜ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਦੀ ਚੜ੍ਹਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਫੁਰਨਿਆਂ

ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰ ਲਈਏ ਤਾਂ ਇਸ ਉਤੇ ਆਪਣਾ ਮੁਢ ਕਦੀਮੀ ਸਹਿਜ ਅਨੰਦ ਦਾ ਰੰਗ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਉਂ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫੁਰਨਿਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਕਦੀ ਚੜ੍ਹਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਇਕ ਹੋਰ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਹ ਕਿ ਆਤਮਾ ਉਤੇ ਜੋ ਫੁਰਨਿਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਦੁਖੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਤਮਾ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਸਹਿਜ ਤੇ ਮਹਾਂ ਅਨੰਦ ਦੇ ਰੰਗ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਨੀਵਾਂ ਫਿਕਾ ਤੇ ਆਰਜ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਬੱਧੀ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਸਬੰਧ ਕੇਵਲ ਫੁਰਨਿਆਂ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਹੈ। ਜਦ ਆਤਮਾ ਪੂਰਨ ਅਫੁਰ (thoughlessness) ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਚਲੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਦਾ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਮੋਟਰਕਾਰ ਦਾ ਕਲੱਚ ਦਬਾਇਆਂ ਇੰਜਨ ਤੇ ਪਹੀਆਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਉਤਲੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ, ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਜੀਵਨ, ਸਰੀਰਕ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ, ਗ਼ਮੀਆਂ, ਲੋੜਾਂ, ਥੁੜਾਂ, ਪਾਪ, ਪੁੰਨ, ਬੀਮਾਰੀ, ਮੌਤ, ਸੂਰਜ, ਚੰਦ, ਆਸਮਾਨ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਆਦਿ ਆਤਮਾ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੇਵਲ ਫੁਰਨੇ ਹੀ ਹਨ, ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਾਲੀ ਬੋਤਲ ਵਿਚ ਪਏ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਰੰਗ ਕਾਲਾ ਨਹੀਂ, ਕੇਵਲ ਬੋਤਲ ਦੇ ਸੰਗ ਕਰਕੇ ਕਾਲਾ ਭਾਸ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਜੁਗਾਂ ਜੁਗਾਂਤਰਾਂ ਤੋਂ ਫੁਰਨਿਆਂ ਦੇ ਰੰਗ ਚੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਭੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪ ਕੀ ਵਸਤੂ ਹੈ? ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ

ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਫੁਰਨੇ ਹੀ ਸਮਝਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਟਕਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਰੰਗਦਾਰ ਬੋਤਲ ਵਿਚਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੋਤਲ ਦੇ ਕਾਕ ਨੂੰ ਲਾਹ ਕੇ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਉਲਟਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਫੁਰਨਿਆਂ ਦੇ ਰੰਗ ਤੋਂ ਛੁੜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਨਾਮ ਦਾ ਪਰਚਾ ਪਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ, ਆਤਮਾ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ, ਨਾਮੀ ਦਾ ਫੁਰਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਾਮੀ ਦੇ ਆਸਰੇ ਜਗਤ ਦੇ ਫੁਰਨਿਆਂ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਕੇ, ਨਾਮੀ ਦੇ ਫੁਰਨਿਆਂ ਨਾਲ ਪਰਚਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਨਾਮ ਦੀ ਕਮਾਈ ਵਧੇ ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਆਤਮਾ ਨਾਮੀ ਵਿਚ ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਆਪਾ ਹੈ, ਮੂਲ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਟਿਕਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਆਤਮਾ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਵਿਚ ਟਿਕੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ ਚੇਤੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਦਾ ਸਿਨੇਮਾ ਭੁਲਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਸੁਖੀ ਬਨਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਨਾਲੋਂ ਨਿਖੇੜਨਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪਰਮ-ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਇਹ ਤੋੜ ਅਤੇ ਜੋੜ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਸੁਖ ਇਸ ਲਈ ਆਰਜ਼ੀ ਤੇ ਅਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੰਦਰੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਪ ਖੁਦ ਆਰਜ਼ੀ ਤੇ ਨਾਸ਼ਵੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਇੰਦਰੇ ਹੀ ਨਾਸ਼ਵੰਦ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ, ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸੁਖ ਕਿਵੇਂ ਸਦੀਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਸੇ ਕਰ ਕੇ ਜੀਵ ਸੁਖ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿਚ ਅਨੇਕ ਜਨਮ ਭੋਗਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਨਾਮ ਜਪਣ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਏਸੇ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਕਮਾਈ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ

ਅੰਦਰੋਂ ਉਹ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਲਭਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਭਾਲ ਜਾਣਦਾ ਨਾ ਜਾਣਦਾ ਇਨਸਾਨ ਜੁਗਾਂ ਜੁਗਾਂਤ੍ਰਾਂ ਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਜੰਦਰੇ ਤੇ ਕੁੰਜੀ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਪੱਕਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਮ ਦਾ ਅਤੇ ਸਚੇ, ਸਦੀਵੀ ਸੁਖ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਪੱਕਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਜਦ ਤਕ ਜੀਵ ਫੁਰਨਿਆਂ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਜੋ ਕਿ ਸੁਖ ਸਾਗਰ ਹੈ, ਭੁਲਾਂਦਾ ਰਹੇਗਾ, ਤਦ ਤਕ ਉਸ ਨੂੰ ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਾਇਮ ਰਹੇਗੀ। ਦੂਸਰੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਜਦ ਤਕ ਦੁਨੀਆਂ ਕਾਇਮ ਹੈ ਤਦ ਤਕ ਨਾਮ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਤੇ ਮਹਿਮਾ ਕਾਇਮ ਰਹੇਗੀ। ਜਗਤ ਭਰ ਦੀਆਂ ਈਜਾਦਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨਾਮ ਦੀ ਈਜਾਦ ਵਰਗੀ ਅਸਚਰਜ, ਵੱਡੀ, ਲਾਭਵੰਦ ਸੁਖੱਲੀ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਈਜਾਦ ਅਜੇ ਤਕ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਹੋਰ ਈਜਾਦਾਂ ਨੇ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਗੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਦੀ ਈਜਾਦ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਧੁਰ ਮਰਕਿਜ਼, ਪਰਮ-ਆਤਮਾ (ਸੁਖਾਂ ਦੇ ਸਾਗਰ) ਨਾਲ ਮਿਲਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਾਮ ਰੰਗਿ ਸਰਬ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥ *ਅੰਗ - 279*

ਸਰਬ ਕਲਿਆਣ ਸੂਖ ਨਿਧਿ ਨਾਮੁ ॥ *ਅੰਗ - 290*

ਦੂਖ ਦਰਦ ਨ ਭਉ ਬਿਆਪੈ ਨਾਮੁ ਸਿਮਰਤ ਸਦ ਸੁਖੀ ॥
ਅੰਗ - 456

ਬਿਪਤਿ ਤਹਾ ਜਹਾ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨੁ ਨਾਹੀ ॥
ਕੋਟਿ ਅਨੰਦ ਜਹ ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਹੀ ॥ *ਅੰਗ - 197*

ਸੰਤ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਿਹਚਲੁ ਘਰੁ ਪਾਇਆ ॥
ਸਰਬ ਸੂਖ ਫਿਰਿ ਨਹੀ ਡੁੋਲਾਇਆ ॥ *ਅੰਗ - 744*

ਨਾਮ ਅਤੇ ਮਨੋਕਾਮਨਾ

ਮਨੋਕਾਮਨਾ ਤੋਂ ਮੁਰਾਦ ਹੈ ਮਨ ਦੀਆਂ ਖ਼ਾਹਿਸਾਂ, ਮਨ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ, ਮਨ ਦੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਬਹੁਤ ਜਗ੍ਹਾ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ, ਜਪਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਮਨ ਦੀ ਇੱਛਿਆ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਛਾ ਪੂਰਕੁ ਸਰਬ ਸੁਖਦਾਤਾ ਹਰਿ
ਜਾ ਕੈ ਵਸਿ ਹੈ ਕਾਮਧੇਨਾ ॥
ਸੋ ਐਸਾ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ ਮੇਰੇ ਜੀਅੜੇ
ਤਾ ਸਰਬ ਸੁਖ ਪਾਵਹਿ ਮੇਰੇ ਮਨਾ ॥ *ਅੰਗ - 669*

ਇਹ ਇੱਛਾ ਦੁਨਿਆਵੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸੁਖਾਂ ਸਬੰਧੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਆਤਮਕ ਸੁਖਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਆਤਮਕ ਦੋਹਾਂ ਸੁਖਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚ ਮਨ ਲਈ ਐਸੇ ਸੁਖਾਂ ਦੀ ਇੱਛਿਆ ਕਰਨੀ ਵਿਵਰਜਤ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾਣ ਅਤੇ ਸੁਖ ਦੀ ਥਾਂ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋਣ। ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਅਸੂਲ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ -

ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਖਾਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ ॥
ਜਿਤੁ ਖਾਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ ॥ *ਅੰਗ-16*

ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਪੈਨਣੁ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ ॥
ਜਿਤੁ ਪੈਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ ॥ *ਅੰਗ-16*

ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਚੜਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ ॥
ਜਿਤੁ ਚੜਿਐ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ ॥

ਅੰਗ - 16

ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਸਉਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ ॥
ਜਿਤੁ ਸੁਤੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ ॥

ਅੰਗ - 17

ਇਸ ਅਸੂਲ ਅਨੁਸਾਰ ਐਸਾ ਖਾਣਾ, ਪੀਣਾ, ਐਸੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਣੇ, ਐਸੀ ਸੈਰ ਤੇ ਸਵਾਰੀ, ਸੌਣਾ ਜਾਂ ਐਸ਼-ਇਸ਼ਰਤ ਮਾੜੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਲਈ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ।

ਜਿਥੇ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚ ਐਸਾ ਹਰ ਕੰਮ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰੀ ਬਣਾਏ ਮਾੜਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਗੁਰਸਿਖ ਲਈ ਮੰਗਣ ਜਾਂ ਚਾਹੁਣ ਯੋਗ ਨਹੀਂ, ਉਥੇ ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਹੋਰ ਐਸੇ ਸਭ ਸੁਖ (ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਆਤਮਕ) ਮੰਗਣ ਦੀ ਜਾਂ ਚਾਹੁਣ ਦੀ ਖੁਲ੍ਹ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਫਲ ਤੇ ਸੁਹਾਵਣਾ ਬਨਾਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹਰ ਸਾਧਾਰਣ ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ, ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ, ਇਤਨੀ ਦੌਲਤ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੋੜਾਂ ਬੇਫਿਕਰੀ ਨਾਲ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣ, ਸੁਸਾਇਟੀ ਵਿਖੇ ਸਤਿਕਾਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਮਿਲਣ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਖ਼ਾਹਿਸ਼ ਰਖਣੀ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ, ਵਿਰੁਧ ਨਹੀਂ।

ਚੰਗੀਆਂ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਖ਼ਾਹਿਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਮਨੋ-ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਨਾਮ ਜਾਪ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਬੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ੁਭ ਤੇ ਨੇਕ

ਖ਼ਾਹਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿਚ ਰਖ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਖ਼ਾਹਿਸ਼ਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਜਗਤ ਵਿਚ ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੋ ਕੇ ਨਜ਼ਰ ਆਵਣਗੀਆਂ।

ਸਭ ਵਡਿਆਈਆ ਹਰਿ ਨਾਮ ਵਿਚਿ
ਹਰਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਧਿਆਈਐ ॥
ਜਿ ਵਸਤੁ ਮੰਗੀਐ ਸਾਈ ਪਾਈਐ
ਜੇ ਨਾਮਿ ਚਿਤੁ ਲਾਈਐ ॥ *ਅੰਗ* - 850

ਜੋ ਮਾਗਹਿ ਸੋਈ ਸੋਈ ਪਾਵਹਿ
ਸੇਵਿ ਹਰਿ ਕੇ ਚਰਣ ਰਸਾਇਣ ॥ *ਅੰਗ* - 714

ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਅਨੁਸਾਰ, ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ੁਭ ਮਨੋ-ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕਾਰਗਰ ਤਰੀਕਾ, ਸ਼ੁਭ-ਭਾਵਨੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਸ਼ੁਭ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿਚ ਧਾਰ ਕੇ, ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨਤਾ ਉਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਭਰੋਸਾ ਰਖਣਾ ਹੈ। ਐਸਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇਖੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸਭ ਸ਼ੁਭ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਆ ਕੇ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜੀ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਥੇ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਮਾਕਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵਿਚ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ? ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀਆਂ ਮਨੋ-ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ੁਭ ਖ਼ਾਹਿਸ਼ਾਂ ਕਿਉਂ ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ ਪੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਇਥੇ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਉਹੋ ਕੁਝ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜੈਸਾ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਜੈਸੇ ਉਸ ਦੇ ਖ਼ਿਆਲ ਜਾਂ ਨਿਸਚੇ ਹੋਣ, ਜੈਸੀ ਉਸ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਦਲੇਰੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਪੂਰੇ ਤੌਰ ਉਤੇ

ਉਹ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਿਆ, ਜੈਸਾ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਉਹ ਹੈ, ਉਹ ਕੁਝ ਉਸ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਇੱਛਿਆ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਉਤੇ ਜੋ ਆਦਮੀ ਧਨਾਢ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪੁਛਿਆਂ ਉਹ ਇਹ ਤਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਉਤਨਾ ਧਨਾਢ ਨਹੀਂ ਜਿਤਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਧਨਾਢ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਇਕ ਆਦਮੀ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਉਹ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਇੱਛਿਆ, ਆਪਣੇ ਨਿਸਚਿਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਵੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਸ਼ਖ਼ਸ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਉਸਦੀ ਇੱਛਿਆ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਦੂਸਰੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਸ਼ਖ਼ਸ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਉਸ ਦੀ ਇੱਛਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਇੱਛਿਆ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਜਾਮਾ ਪਹਿਨਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਉਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਆਮ ਕਰ ਕੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਇੱਛਿਆ, ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਇਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਰੱਬੀ ਕਾਨੂੰਨ, ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਕੇਵਲ ਉਤਨੀ ਨਿਸਬਤ ਵਿਚ ਹੀ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਜਿਤਨੀ ਨਿਸਬਤ ਵਿਚ ਇੱਛਿਆ, ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਹੋਣ।

ਨਾਮ ਜਾਪ ਦੀ ਕਮਾਈ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰਤਾ ਬਖ਼ਸ਼ਦੀ ਹੈ। ਇਕਾਗਰ ਮਨ ਬੜਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਜ਼ਬੂਤ ਮਨ ਦੀ ਇੱਛਿਆ ਬੜੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਸ਼ਕਤੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਜਗਤ ਵਿਚ ਸ਼ਾਖਸਾਤ ਹੋਣ ਲਈ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਰਾਹ ਬਣਾਂਦੀ ਹੈ, ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਇੱਛਿਆ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਜਗਤ ਵਿਚ ਐਸੇ ਹਾਲਾਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਐਸੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਹੂਰ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਐਸੇ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਇੱਛਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣ।

ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ, ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਨਾਮੀ ਜਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸਰਬਸ਼ਕਤੀਮਾਨਤਾ ਦਾ ਇਤਨਾ ਨਿਸਚਾ ਕਰਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ੁਭ ਇੱਛਿਆ ਦੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਮੇਹਰ ਆਸਰੇ, ਪੂਰਿਆਂ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

ਜੋ ਮਾਗਹਿ ਸੋਈ ਸੋਈ ਪਾਵਹਿ
ਸੇਵਿ ਹਰਿ ਕੇ ਚਰਣ ਰਸਾਇਣ ॥ *ਅੰਗ - 714*

ਜਦ ਇੱਛਿਆ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਅਤੇ ਨਾਮ ਆਸਰੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਾਮੀ ਜਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਅਪਾਰ ਖ਼ਜ਼ਾਨੇ ਵਿਚੋਂ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਯੋਗ ਸਮੇਂ ਤੇ ਯੋਗ ਪੁਰਸ਼ਾਰਥ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਤੇ ਦਲੇਰੀ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਇੱਛਿਆ ਤਾਂ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਵਿਚ ਯੋਗਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇੱਛਿਆ ਜਲਦੀ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਸਗੋਂ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਯੋਗਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਲ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਉਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਤੇ ਮੌਕੇ ਦਿਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਅਗਰ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਕੋਈ ਮਨੋ-ਕਾਮਨਾ ਪੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਭ ਉਹ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਜਾਂ ਖ਼ਾਮੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਮਨੋ-ਕਾਮਨਾ ਦੇ ਪੂਰਿਆਂ ਹੋਣ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਭਿਆਸੀ ਦਾ ਮਨ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸ਼ੁਭ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਖ਼ਾਹਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਭ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲਿਬਾਸ ਵਿਚ ਦਿਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇ ਅਤੀ ਸ਼ੁਭ-ਚਿੰਤਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀਆਂ ਐਸੀਆਂ ਮਨੋ-ਕਾਮਨਾ ਪੂਰਿਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਾਂ ਫ਼ੌਰਨ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ

ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਨਾਮ ਜਾਪ ਕਦੀ ਛੱਡਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਮਨੋ-ਕਾਮਨਾ ਦੇ ਪੂਰਿਆਂ ਨਾ ਹੋਣ ਉਤੇ ਨਿਰਾਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਸਦਾ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਨਾਮ ਜਾਪ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਿਆਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਏ ਅਤੇ ਸ਼ੁਭ ਭਾਵਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਕੋਈ ਵਕਤ ਆਵੇਗਾ ਜਦ ਜਾਂ ਭਾਵਨੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਭਾਵਨੀਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ੁਭ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਭਾਵਨੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਐਸੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾਤਾਂ ਮਿਲਣਗੀਆਂ ਜੋ ਭਾਵਨੀ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀਆਂ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਸਿਮਰਨ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁਭ ਭਾਵਨੀ ਕਰਨੀ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿਚ ਇਕ ਐਸਾ ਬੀਜ ਬੀਜਣਾ ਹੈ ਜੋ ਬਗੈਰ ਉਗਣ ਦੇ ਤੇ ਫਲਣ ਫੁਲਣ ਦੇ ਕਦੀ ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਸਤਿਗੁਰ ਚਰਣੀ ਲਗਿਆ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨਿਤ ਜਪਨੀ ॥
ਜੋ ਇਛੈ ਸੋ ਫਲੁ ਪਾਇਸੀ ਸਭਿ ਘਰੈ ਵਿਚਿ ਜਚਨੀ ॥

ਅੰਗ - 791

ਜੋ ਇਛੈ ਸੋਈ ਫਲੁ ਪਾਏ ॥
ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਮੰਨਿ ਵਸਾਏ ॥ *ਅੰਗ - 1148*

ਨਾਮ ਦਾ ਜਪਣਾ

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਜਿਥੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੇ ਅਨੇਕ ਲਾਭ ਦਰਸਾਏ ਹਨ, ਉਥੇ ਨਾਮ ਨਾ ਜਪਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਬੜੇ ਦਸੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਮਿੱਤਰ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਜਪਦੇ ਅਤੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਿਖ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਾਕਫ਼ੀ ਲਈ ਇਹ ਲੇਖ ਲਿਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਬੜਾ ਤਬਕਾ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕ, ਰਾਗੀ, ਲੀਡਰ ਵੀ ਬਹੁ-ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਜਪਦੇ। ਇਹ ਮਿਤਰ ਨਾਮ ਨਾ ਜਪਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਬਹੁਤੇ ਮਿੱਤਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਪਾਠ ਕਰਨੇ ਹੀ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਆਓ, ਜ਼ਰਾ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਰਾਇ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰੀਏ -

ਤੇ ਸਾਕਤ ਚੋਰ ਜਿਨਾ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿਆ
ਮਨ ਤਿਨ ਕੈ ਨਿਕਟਿ ਨ ਭਿਟੀਐ ॥ *ਅੰਗ - 170*

ਬਿਰਥਾ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਤਨੁ ਅੰਧ ॥
ਮੁਖਿ ਆਵਤ ਤਾ ਕੈ ਦੁਰਗੰਧ ॥
ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਦਿਨੁ ਰੈਨਿ ਬ੍ਰਿਥਾ ਬਿਹਾਇ ॥
ਮੇਘ ਬਿਨਾ ਜਿਉ ਖੇਤੀ ਜਾਇ ॥ *ਅੰਗ - 269*

ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਜਗੁ ਧੰਧਾ ॥ ਅੰਗ - 358

ਨਾਮਹੀਣ ਗਏ ਮੂੜ ਨੰਗਾ ॥
ਪਚਿ ਪਚਿ ਮੁਏ ਬਿਖੁ ਦੇਖਿ ਪਤੰਗਾ ॥ ਅੰਗ - 367

ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਕਿਆ ਜੀਵਨਾ ਫਿਟੁ ਧ੍ਰਿਗੁ ਚਤੁਰਾਈ ॥ ਅੰਗ - 422

ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਸੋ ਮੂਆ ॥ ਅੰਗ - 407

ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਭਗਤਿ ਨ ਰਿਦੈ ਸਾਚਾ ਸੇ ਅੰਤਿ ਧਾਹੀ ਰੁੰਨਿਆ ॥
ਅੰਗ - 439

ਜਿਤੁ ਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਨ ਊਚਰਹਿ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਰਸ ਖਾਹਿ ॥
ਨਾਨਕ ਏਵੈ ਜਾਣੀਐ ਤਿਤੁ ਮੁਖਿ ਥੁਕਾ ਪਾਹਿ ॥ ਅੰਗ - 473

ਪਸੂ ਮਿਲਹਿ ਚੰਗਿਆਈਆ ਖੜੁ ਖਾਵਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਦੇਹਿ ॥
ਅੰਗ - 489

ਨਾਮ ਵਿਹੂਣੇ ਆਦਮੀ ਧ੍ਰਿਗੁ ਜੀਵਣ ਕਰਮ ਕਰੇਹਿ ॥ ਅੰਗ - 489

ਕੋਟਿ ਬਿਘਨ ਤਿਸੁ ਲਾਗਤੇ ਜਿਸ ਨੋ ਵਿਸਰੈ ਨਾਉ ॥
ਨਾਨਕ ਅਨਦਿਨੁ ਬਿਲਪਤੇ ਜਿਉ ਸੁੰਞੈ ਘਰਿ ਕਾਉ ॥ ਅੰਗ - 522

ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਸੁੰਦਰਿ ਹੈ ਨਕਟੀ ॥ ਅੰਗ - 528

ਊਚੇ ਮੰਦਰ ਸੁੰਦਰ ਨਾਰੀ ॥
ਰਾਮ ਨਾਮ ਬਿਨੁ ਬਾਜੀ ਹਾਰੀ ॥ ਅੰਗ - 659

ਨਾਮ ਧਨ ਬਿਨੁ ਹੋਰ ਸਭ ਬਿਖੁ ਜਾਣੁ ॥
ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਜਲੈ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥ ਅੰਗ - 664

ਜਿਨ ਹਰਿ ਹਿਰਦੈ ਨਾਮੁ ਨ ਬਸਿਓ
ਤਿਨ ਮਾਤ ਕੀਜੈ ਹਰਿ ਬਾਂਝਾ ॥
ਤਿਨ ਸੁੰਞੀ ਦੇਹ ਫਿਰਹਿ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ
ਓਇ ਖਪਿ ਖਪਿ ਮੁਏ ਕਰਾਂਝਾ ॥ ਅੰਗ - 697

ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਬਿਨੁ ਝੂਠੇ ਸਗਲ ਪਾਸਾਰੇ ॥ ਅੰਗ - 694

ਸੁੰਦਰ ਸੇਜ ਅਨੇਕ ਸੁਖ ਰਸ ਭੋਗਣ ਪੂਰੇ ॥
ਗ੍ਰਿਹ ਸੋਇਨ ਚੰਦਨ ਸੁਗੰਧ ਲਾਇ ਮੋਤੀ ਹੀਰੇ ॥
ਮਨ ਇਛੇ ਸੁਖ ਮਾਣਦਾ ਕਿਛੁ ਨਾਹਿ ਵਿਸੂਰੇ ॥
ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਚਿਤਿ ਨ ਆਵਈ ਵਿਸਟਾ ਕੇ ਕੀਰੇ ॥
ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਨਾਮ ਨ ਸਾਂਤਿ ਹੋਇ ਕਿਤੁ ਬਿਧਿ ਮਨੁ ਧੀਰੇ ॥
ਅੰਗ - 707

ਰਾਜ ਮਿਲਖ ਧਨ ਜੋਬਨਾ ਨਾਮੈ ਬਿਨੁ ਬਾਦਿ ॥ *ਅੰਗ - 810*

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਗੁਰਵਾਕਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਨਿਸਚਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਜਿਥੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੇ ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਸਮਝਦੇ ਸਨ ਉਥੇ ਨਾਮ ਨਾ ਜਪਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਸਮਝਦੇ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਘਰ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਸਿਫਤ ਗੁਰਸਿਖ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਜਪੇ ਤਾਂ ਗੁਰਸਿਖ ਬੜਾ ਚੰਗਾ, ਨਾਮ ਨਾਂ ਜਪੇ ਤਾਂ ਗੁਰਸਿਖ ਬੜਾ ਮਾੜਾ। ਗੁਰੂ ਘਰ ਵਿਚ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਗੁਰਸਿਖ ਦੀ ਤਾਰੀਫ, ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਕਸਵੱਟੀ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵੀ ਅਸਲ ਖਾਲਸਾ ਉਸੇ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਸਨ ਜਿਹੜਾ ਹਰ ਵੇਲੇ ਜਾਗਦੀ ਜੋਤ (ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ) ਨੂੰ ਜਪੇ।

ਜਾਗਤ ਜੋਤਿ ਜਪੇ ਨਿਸ ਬਾਸਰੁ ਏਕ ਬਿਨਾ ਮਨ ਨੇਕ ਨਾ ਆਨੈ॥

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਥੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲਾ ਸਿਖ ਗੁਰਸਿਖੀ ਦੀ ਮੰਜ਼ਲ ਤੈਅ ਕਰਦਾ, ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ, ਆਪਣੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਵਲ ਤੁਰਦਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਨਾਮ ਨਾ ਜਪਣ ਵਾਲਾ, ਗੁਰੂ ਆਸ਼ੇ ਦੇ ਉਲਟ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਅਤਿਅੰਤ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਗੁਰਸਿਖ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਨਾਮ ਨਹੀਂ

ਜਪਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਚੰਗਾ ਨਾ ਹੀ ਮਾੜਾ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਉਸ ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਨਣਾ ਤੇ ਵਿਚਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਨਾ ਜਪਣ ਵਾਲਾ ਗੁਰਸਿਖ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡੀ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਅਵਗਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਬੜਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਜਨਮ ਅਕਾਰਥ ਗਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਅੰਦਰ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਜੀਵਨ ਸਬੰਧੀ ਇਤਨੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਅਤੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਵਿਹੂਣੇ ਜੀਵਨ ਸਬੰਧੀ ਇਤਨੀ ਘਿਰਣਾ ਦਾ ਬੜਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਘਰ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਬਿਰਾਜਨ ਵਾਲੀ ਮਹਾਨ ਚੇਤਨ ਸ਼ਕਤੀ (ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ) ਦਾ ਪਤਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਚੇਤਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਜਾਣ ਲਈ ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਦਸਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਸਿਖ ਦੀ ਸੁਰਤ ਨਾਮ ਜਾਪ ਦੇ ਪਰਾਂ ਉਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਮਹਾਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਰਤਾਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ, ਉਸ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਪਾਂਦੀ, ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਵਾਕਿਫ ਹੁੰਦੀ, ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਰੰਗ ਚਾੜ੍ਹਦੀ, ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਰੂਪ ਬਣ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਅਭੇਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਗੁਰਸਿਖ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਜਪਦਾ, ਉਸਲਈ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦੀਦਾਰ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਰੂਪ ਹੋ ਕੇ ਅਭੇਦਤਾ ਦੇ ਦਰਜੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਨਾ-ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਆਪਣੇ ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਲਈ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਘਰ ਵਿਚ ਨਾਮ ਨਾ ਜਪਣ ਜਿਡੀ ਹੋਰ ਕੋਈ ਅਵੱਗਿਆ ਜਾਂ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ।

ਮਿਲੁ ਮੇਰੇ ਗੋਬਿੰਦ ਅਪਨਾ ਨਾਮੁ ਦੇਹੁ ॥

ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਧ੍ਰਿਗੁ ਧ੍ਰਿਗੁ ਅਸਨੇਹੁ ॥ ੧ ॥ ਰਹਾਉ ॥
ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਜੋ ਪਹਿਰੈ ਖਾਇ ॥
ਜਿਉ ਕੂਕਰ ਜੂਠਨ ਮਹਿ ਪਾਇ ॥ ੧ ॥
ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਜੇਤਾ ਬਿਉਹਾਰੁ ॥
ਜਿਉ ਮਿਰਤਕ ਮਿਥਿਆ ਸੀਗਾਰੁ ॥ ੨ ॥
ਨਾਮੁ ਬਿਸਾਰਿ ਕਰੇ ਰਸ ਭੋਗ ॥
ਸੁਖੁ ਸੁਪਨੈ ਨਹੀ ਤਨ ਮਹਿ ਰੋਗ ॥ ੩ ॥
ਨਾਮੁ ਤਿਆਗਿ ਕਰੇ ਅਨ ਕਾਜ ॥
ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਝੂਠੇ ਸਭਿ ਪਾਜ ॥ ੪ ॥
ਨਾਮ ਸੰਗਿ ਮਨਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਲਾਵੈ ॥
ਕੋਟਿ ਕਰਮ ਕਰਤੋ ਨਰਕਿ ਜਾਵੈ ॥ ੫ ॥
ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਿਨਿ ਮਨਿ ਨ ਆਰਾਧਾ ॥
ਚੋਰ ਕੀ ਨਿਆਈ ਜਮ ਪੁਰਿ ਬਾਧਾ ॥ ੬ ॥
ਲਾਖ ਅਡੰਬਰ ਬਹੁਤੁ ਬਿਸਥਾਰਾ ॥
ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਝੂਠੇ ਪਾਸਾਰਾ ॥ ੭ ॥
ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਸੋਈ ਜਨੁ ਲੇਇ ॥
ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਨਾਨਕ ਜਿਸੁ ਦੇਇ ॥ ਅੰਗ - 240

ਜਿਨੀ ਐਸਾ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨ ਚੇਤਿਓ
ਸੇ ਕਾਹੇ ਜਗਿ ਆਏ ਰਾਮ ਰਾਜੇ ॥
ਇਹੁ ਮਾਣਸ ਜਨਮੁ ਦੁਲੰਭੁ ਹੈ
ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਬਿਰਥਾ ਸਭੁ ਜਾਏ ॥ ਅੰਗ - 450

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਇਕ ਵਾਰੀ ਫੇਰੀ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਕਈ ਮਿਤਰ ਐਸੇ ਵੀ ਮਿਲੇ ਜਿਹਨਾਂ ਆਖਿਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਹਾਂ ਕਿ ਨਾਮ ਜਪੀਏ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ, ਪਰ ਮਜਬੂਰ ਹਾਂ, ਧੰਧਿਆਂ ਤੇ ਝਮੇਲਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਫੁਰਸਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਨਾਮ ਜਪਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ। ਐਸੇ ਮਿਤਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾਮ ਜਾਪ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸਭ ਤੋਂ ਪਵਿਤਰ ਕੰਮ ਨੂੰ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘਟ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਐਸੇ ਮਿਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਦੁਨਿਆਵੀ ਤਰੱਕੀ ਤੇ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਨੂੰ ਰਾਸ ਕੀਤਿਆਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਰਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਨਾਮ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਾਭਾਂ ਹਿਤ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਣ।

ਐਸੇ ਮਿਤਰ ਨਾਮ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਬਨਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿਚ ਹਨ। ਪਰ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹ ਸੁਖੀ ਹੋ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਸੁਖੀ ਹੋਣ ਵੀ ਤਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ? ਉਹ ਸੁਖ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ

ਜਾਂ ਜਗਤ ਵਿਚੋਂ ਪਏ ਲਭਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਓਥੇ ਹੈ ਨਹੀਂ।

ਸੁਖੁ ਨਾਹੀ ਬਹੁਤੈ ਧਨਿ ਖਾਟੇ ॥
ਸੁਖੁ ਨਾਹੀ ਪੇਖੇ ਨਿਰਤਿ ਨਾਟੇ ॥
ਸੁਖੁ ਨਾਹੀ ਬਹੁ ਦੇਸ ਕਮਾਏ ॥
ਸਰਬ ਸੁਖਾ ਹਰਿ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਏ ॥ *ਅੰਗ - 1147*

ਸੂਖ ਸਹਜ ਆਨੰਦ ਲਹਹੁ ॥
ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਪਾਈਐ ਵਡਭਾਗੀ
ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਕਹਹੁ ॥ *ਅੰਗ - 1147*

ਇਨਸਾਨ ਆਪਣਾ ਭਲਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਦਾ ਸੁਖੀ ਤੇ ਅਰੋਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਭ ਕਰਮਾਂ ਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ, ਉਸ ਦੀ ਸੁਖੀ, ਅਰੋਗ ਤੇ ਬੇਮੁਥਾਜ ਹੋਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਕਾਇਮ ਹੈ। ਪਰ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਤੇ ਵਾਕਫੀਅਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸੁਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਿਸ ਪਾਸਿਓਂ ਸੁਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਆਸ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਉਸੇ ਪਾਸੇ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਲਗਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਿਖ ਨੂੰ, ਜਦ ਇਹ ਨਿਸਚਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸਦੀਵੀ ਤੇ ਪੱਕਾ ਸੁਖ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਨਾਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਹਾਸਲ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੇ ਨਾਮ ਇਕ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇ ਅਤਿ ਲੋੜੀਂਦੀ ਵਸਤੂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਫਿਰ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਨਾਮ ਕਮਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ (ਗੁਰਮਤਿ) ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਆਦਰਸ਼ ਸਦੀਵੀ ਤੇ ਅਬਿਨਾਸ਼ੀ ਸੁਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਖ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਕਮਾਈ ਤੋਂ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਸਿਖ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ, ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ ਗੁਰਸਿਖ ਲਈ ਸਿਹਤ ਹੈ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੀਸਰੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਗੁਰਸਿਖ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਥਾਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਦਸਾਂ ਨੌਹਾਂ ਤੇ ਹੱਕ ਹਲਾਲਾ ਦੀ ਕਮਾਈ ਹੈ। ਚੌਥੇ ਦਰਜੇ ਤੇ ਗੁਰਸਿਖ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਤੇ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵਿਚ ਉਠਣਾ ਬੈਠਣਾ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੰਜਵੇਂ ਦਰਜੇ ਉਤੇ, ਉਹ ਸ਼ੁਭ ਸੰਸਾਰਕ ਸ਼ੁਗਲ, ਹਸਣਾ, ਖੇਡਣਾ ਤੇ ਸ਼ੁਭ ਰੰਗ ਤਮਾਸ਼ੇ ਰਖਦਾ ਹੈ।

ਅਗਰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਬਣਾ ਲੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ, ਨਾਮ ਤੇ ਬਾਣੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਵਿਚ ਨਾਗਾ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ। ਐਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਨਾਗਾ ਪਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਪਿਛਲੀਆਂ ਆਈਟਮਜ਼ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਜਾਂ ਸ਼ੁਭ ਸ਼ੁਗਲ ਤੇ ਹੱਸਣ ਖੇਡਣ ਵਿਚ ਪਵੇਗਾ।

ਅਕ ਕਲ੍ਹ ਆਮ ਕਰ ਕੇ ਅਸੀਂ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਦਰਜਾ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰਗਰਾਮ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਿਛੇ ਰਖਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਜਿਸ ਦਿਨ ਵੀ ਕੋਈ ਫਾਲਤੂ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਆ ਪਵੇ ਉਸ ਦਾ ਅਸਰ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਤੇ ਜਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐਸੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤਜਰਬੇ ਨੇ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਦਿਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਟਿਕੇ, ਤਾਂ ਮਨ

ਵਿਚ ਉਹ ਟਿਕਾਓ ਤੇ ਖੇੜਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਵੀ ਰੌਣਕ ਤੇ ਸਫਲਤਾ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਦਿਨ ਗੁਰਸਿਖ ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਨਾਗਾ ਪਾ ਦੇਵੇ ਜਾਂ ਦਿਲ ਲਗਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦਿਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਘਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਉਂਕਿ ਆਤਮਾ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਨਿਰਮਲਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਉਤੇ ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜੀਵਨ ਸਫਲਤਾ ਨਿਰਭਰ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਆਤਮਾ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਖੇੜੇ ਵਿਚ ਲਿਆਇਆਂ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਫਲ ਤੇ ਸੁਹਾਵਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਤਮ-ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਜੋ ਸਿਮਰਨ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਇਸੇ ਜਨਮ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਉਚੇ ਆਤਮਕ ਮਰਾਤਬੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰਗਰਾਮ ਵਿਚ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੋਵੇ -

1) ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ।
2) ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ।
3) ਆਪਣਾ ਵਪਾਰ, ਨੌਕਰੀ ਧੰਧਾ ਆਦਿ।
4) ਭਾਈਚਾਰਕ ਮੇਲ ਜੋਲ ਜਾਂ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਆਦਿ।
5) ਸਭ ਖੁਸ਼ੀਆਂ (Innocent Pleasures) ਅਤੇ ਹੱਸਣਾ ਖੇਡਣਾ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਇਆਂ ਫਿਰ ਇਹ ਆਖ ਸਕਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਅਤੇ ਬਾਣੀ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਾਠ

ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਸੱਜਣਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸਵਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਮਝ ਕੇ ਜਦ ਇਕ ਵਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਲਈ, ਤਾਂ ਉਸ ਤੇ ਰੋਜ਼ ਰੋਜ਼ ਦੋਹਰਾਣ ਦਾ, ਮੁੜ ਮੁੜ ਇਕੋ ਪਾਠ ਦੇ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਫ਼ਾਇਦਾ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਡੂੰਘੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਹੀ ਉਹ ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕੋ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਸਮਝ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨ ਮਗਰੋਂ ਵੀ, ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਜਾਹਿਲ, ਪੁਰਾਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ, ਸਿੱਧੇ ਸਾਦੇ ਜਾਂ ਮਜ਼ਹਬੀ ਜਨੂੰਨੀ ਹਨ। ਇਸ ਸ਼ੰਕੇ ਜਾਂ ਗਰਤਫ਼ਹਿਮੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਅੱਜ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਮਿੱਤਰ ਮਿਲਣਗੇ। ਸਾਡੇ ਸਿਖ ਕਾਲਜਾਂ ਦੇ ਕਈ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਅਤੇ ਕਈ ਕੌਮੀ ਲੀਡਰ ਵੀ ਇਸ ਗਲਤਫ਼ਹਿਮੀ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕ ਸਵੇਰੇ ਉਠ ਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਥਾਂ ਅਖਬਾਰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਰਹਿਰਾਸ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਸਿਨੇਮਾ ਦੇਖਣਾ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਫਲ ਕਰਨਾ ਖਿਆਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਲੇਖ ਵਿਚ ਪਾਠ ਕਰਨ ਦੀ ਫਿਲਾਸਫੀ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਕਿਸੇ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਵੀਰ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਪਾਠ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਪਏ ਭੁਲੇਖੇ

ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਣ, ਤਾਂ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸਫਲ ਸਮਝੀ ਜਾਏਗੀ।

ਮੇਰਾ ਯਕੀਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨ ਮੇਰੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੈ ਕਿ ਪਾਠ ਆਦਮੀ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਰਮਲ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤਕੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਦਮੀ ਦਾ ਮਨ ਹਰ ਵਕਤ ਖਿੰਡਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਵਕਤ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲ ਤਰੰਗਾਂ ਵਿਚ ਡੁਬਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਸੰਕਲਪ-ਲਹਿਰਾਂ ਅਨੇਕਾਂ ਤੇ ਵਖੋ ਵਖਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ (Innumerable and of divergent nature) ਦੀਆਂ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਸ਼ਾਂਤ (Unharmonious) ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਚਿੰਤਾ, ਫਿਕਰ ਤੇ ਡਰ ਕੇਵਲ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਅੱਠੋ ਪਹਿਰ ਮੁਖਤਲਿਫ ਕਿਸਮ (Divergent nature) ਦੀਆਂ ਖਿਆਲ ਤਰੰਗਾਂ ਗੜਬੜ (Friction) ਪੈਦਾ ਕਰੀ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਨਾ ਆਦਮੀ ਦਾ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਅਗਰ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਖਿਆਲ ਤਰੰਗਾਂ (Though Waves) ਦੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ, ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਵਲ ਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਸੋਮਾ (Fountain head of harmony and peace) ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਖਿਆਲ ਤਰੰਗਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਾਠ ਤੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਡਾਢੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਕਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਜਾਂ ਰਹਿਰਾਸ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਆਪੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਦੇ ਖਿਆਲ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਕੁਝ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ, ਕੁਝ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸੰਗੀਤ ਲੈ (Musical flow) ਵਿਚ ਟਿਕਦਾ ਜਾਪੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਪਕਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੋ ਤਾਂ ਕੁਝ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਠ ਸਮੇਂ ਇਕ

ਅਜੀਬ ਅਨੰਦ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਠ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸ਼ੌਕ ਤੇ ਚਾਹ ਨਾਲ ਉਡੀਕਿਆ ਕਰੋਗੇ। ਪਾਠ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਦਮੀ ਦਾ ਮਨ ਤਿੰਨ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਕ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹੋ ਕਿ ਪਾਠ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜ਼ਬਾਨ ਬੋਲਦੀ ਹੈ, ਕੰਨ ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਦਿਮਾਗ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮਝ ਦਾ ਅਸਰ ਮਨ ਉਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਦੀਆਂ ਖਿਆਲ ਤਰੰਗਾਂ (ਫੁਰਨਿਆਂ) ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਕੇ ਪਾਠ ਵਲ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਪਾਠ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਖਿਆਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ, ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਖਿਆਲ ਤਰੰਗਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਬਣਾਈ ਰਖਦੀ ਹੈ, ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਕੇ ਗੁਰੂ ਮਨ ਤੋਂ ਉਪਜੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਆਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ (Principles of sound) ਅਨੁਸਾਰ ਜਦ ਇਕ ਆਵਾਜ਼ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤਰਤੀਬ ਵਿਚ ਸੁਣਾਈ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸੁਰ ਜਾਂ ਰਾਗ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਰਾਗ ਵਿਦਿਆ ਨੇ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਇਸ ਅਸੂਲ ਤੋਂ ਜਨਮ ਲਿਆ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਗੀਤ ਕੀ ਚੀਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਇਹ ਕੇਵਲ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਦੋਹਰਾਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਾਠ ਜਾਂ ਪਾਠ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਇਹ ਫਿਲਾਸਫੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਧ, ਪਵਿਤ੍ਰ ਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਖਿਆਲ, ਕਵਿਤਾ ਤੇ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਘੜੀ ਘੜੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਮਨ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸੁਣ ਕੇ ਆਪਣੀ ਭਟਕਣਾ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਅਤੇ ਆਨੰਦਮਈ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਟਿਕਣਾ ਸਿਖਦਾ ਹੈ।

ਰੱਬ (God) ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਖਸਾਤ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਉਦੋਂ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਵੇਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਣ ਦਾ ਵਲ ਆ ਜਾਵੇ। ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਣ ਵਾਸਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮਸ਼ਕ (Practice) ਜਾਂ ਸਿਖਿਆ (Training) ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇਖਣਾ (Introspection) ਸਿਖਾ ਦੇਵੇ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦਿਸਣਾ ਤਦ ਤਕ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਦ ਤਕ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ (Concentrate) ਹੋਣ ਦਾ ਵਲ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ। ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪਰੇਮ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਸਹਿਤ ਪਾਠ, ਕੀਰਤਨ ਦਾ ਇਕ ਮਨ ਹੋ ਕੇ ਸੁਨਣਾ ਅਤੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ। ਜੋ ਗੁਰਸਿਖ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਹ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਰਤਾਰ, ਆਪਣੇ ਰੱਬ ਨੂੰ ਅਜ ਕਲ੍ਹ ਇਸ ਕਲਜੁਗ ਵਿਚ, ਇਸੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੱਬ ਜੀ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆਂ, ਜੀਵਨ ਭੇਤ (Mystery of existence) ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Repetition leads to Harmony

Harmony leads to peace

Peace leads to God.

ਨਾਮ ਜਪਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਸਵਾਲ - ਸਿਮਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਜਵਾਬ - ਅਭਿਆਸ ਵਧ ਜਾਣ ਨਾਲ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਜੀਅ ਕਰੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਕਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਇਕਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਪਸੰਦ ਆ ਜਾਵੇ ਉਹੋ ਠੀਕ ਹੈ। ਦਰਯਾ, ਝੀਲ, ਨਦੀ, ਸਮੁੰਦਰ ਦਾ ਕਿਨਾਰਾ, ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਰੌਲੇ ਤੋਂ ਪਰੇ ਕਿਸੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਜ਼ਾਰੇ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਿਆਂ ਮਨ ਛੇਤੀ ਟਿਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕਮਰਾ ਕੇਵਲ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਵਾਸਤੇ ਨੀਯਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਤੇ ਪੂਜਾ ਪਾਠ ਦੇ ਸਮਾਨ ਤੋਂ ਛੁਟ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਧੂਪ, ਲੈਵੰਡਰ, ਅੱਤਰ, ਫੁੱਲ, ਸੰਤਾਂ ਤੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਾ ਇਸ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰਖਣਾ ਵੀ ਬਿਰਤੀ ਦੇ ਟਿਕਾਓ ਵਾਸਤੇ ਲਾਭਵੰਦ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਮਸ਼ਕ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਸਿੱਧਿਆਂ ਬੈਠ ਕੇ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਇਕ ਦਰੀ ਤੋਂ ਸਿਵਾ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁਦਗੁਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

ਸਵਾਲ - ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਵਾਬ - ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਇੰਜ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਕਈ ਵਾਰੀ ਰਸਨਾ ਦਵਾਰਾ ਆਖੋ, ਫੇਰ ਮਨ ਦਵਾਰਾ ਆਖੋ, ਫੇਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪ ਵਲੋਂ ਕੁਲ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਲ ਸ਼ੁਭ ਇੱਛਿਆ ਤੇ ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨਿਕਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਅੱਖਾਂ ਮੀਟਣ ਤੋਂ ਮਨ ਘਬਰਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਫੁੱਲਾਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਵਿੱਤਰ ਚੀਜ਼ ਰਖ ਕੇ ਉਸ ਵਲ ਅਧ ਮੀਟੀਆਂ ਅੱਖੀਆਂ ਨਾਲ ਤਕੋ ਤੇ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਛੋਟੇ ਸ਼ਬਦ, ਜਿਵੇਂ ਜਪੁ ਜੀ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਜਾਂ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸ਼ਲੋਕ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਅੱਖਰ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੋ। ਜੇ ਹੋਲੀ ਜਾਪ ਕੀਤਿਆਂ ਬਿਰਤੀ ਨਾ ਟਿਕੇ ਤਾਂ ਬੇਸ਼ਕ ਇਤਨੀ ਉੱਚੀ ਜਾਪ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਕੰਨ ਸੁਣ ਸਕਣ।

ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਦਾ ਸਾਰਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਜਾਪ ਮਗਰੋਂ ਇਕ ਅੱਖਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਜਾਪ ਵਿਚ ਬਿਰਤੀ ਦਾ ਟਿਕਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਜਾਪ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਰਦਿਆਂ ਕਰਦਿਆਂ ਰਸਨਾ ਤੋਂ ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੀਦਾ ਹੈ, ਅਗੇ ਚਲ ਕੇ ਰਸਨਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੁਰਤੀ ਵਿਚ ਜਾਪ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਰਸਨਾ ਤੋਂ, ਤੇ ਪਿਛੇ ਸੁਰਤ ਵਿਚ, ਜੋ ਜਾਪ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਿਕਲੇ, ਉਸ ਦੇ ਸੁਨਣ ਵਲ ਬਿਰਤੀ ਨੂੰ ਲਗਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਸਭ ਖਿਆਲ ਛਡ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਜੋ ਪਹਿਲੇ ਰਸਨਾ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲੇ ਤੇ ਫਿਰ ਸੁਰਤ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਮਨ ਟਿਕਾ ਕੇ ਸੁਣੋ।

ਮਾਲਾ ਦੇ ਹਰ ਮਣਕੇ ਨਾਲ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਜਾਂ ਇਕ ਅੱਖਰ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਤੇ ਪਾਠ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਨਣਾ ਵੀ ਬਿਰਤੀ ਦੇ ਟਿਕਾ ਵਾਸਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਹ ਮਸ਼ਕ ਜੇਕਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਰਸਨਾ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਸੁਰਤੀ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਿਮਰਨ ਵੇਲੇ ਮਨ ਨਿਰਮਾਣ ਪਰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਭਰਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਵਾਲ - ਸਿਮਰਨ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਵਾਬ - ਅਭਿਆਸ ਪੱਕ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਸਿਮਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਵਕਤ ਦੀ ਕੋਈ ਕੈਦ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਸੁਬ੍ਹਾ ਪਹੁ ਫੁਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ, ਤੇ ਸੰਧਿਆ ਵੇਲੇ, ਜਾਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਕਰਨਾ ਆਤਮਕ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨੂੰ ਖੂਬ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਕਤ ਦਸੇ ਵਕਤਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਜੋ ਵੇਲਾ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲਗੇ ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਕਤ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਤੋਂ ਫੁਰਸਤ ਮਿਲੇ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਥਕੇ ਹੋਈਏ ਤਾਂ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਵੇਲੇ ਨੀਂਦਰ ਆ ਜਾਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨਾਲੇ ਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ

ਟਿਕਾਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸੌਂ ਕੇ ਉਠਣ ਮਗਰੋਂ ਮੂੰਹ ਧੋ ਕੇ, ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਪੱਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਜਾਗਦਿਆਂ, ਸੁਤਿਆਂ, ਹਰ ਵਕਤ ਸਿਮਰਨ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਕਈ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਅਣਥੱਕ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕਮਾਈ ਦਾ ਫਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਐਵੇਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਨਹੀਂ ਉਪਜ ਸਕਦੀ।

ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾਮ ਜਪਣਾ

ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਸਭ ਧਰਮਾਂ ਵਿਚ ਹੈ। ਸਭ ਧਰਮ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੇ ਹਾਮੀ ਹਨ। ਮੁਸਲਮਾਨ ਤਸਬੀ ਨਾਲ, ਈਸਾਈ ਰੋਜ਼ਰੀ ਨਾਲ, ਹਿੰਦੂ ਮਾਲਾ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਸਿਮਰਨੇ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਆਏ ਹਨ।

ਅਜ ਕਲ੍ਹ ਸਾਰੇ ਮਜ਼ਹਬਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਘਟ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਟਾਵਾਂ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦ ਧਰਮ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਤੇ ਲਾਭਾਂ ਉਤੇ ਇਤਨਾ ਜ਼ੋਰ ਦੇਖੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਲ ਵਿਚ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਲਾਭ ਇਤਨੇ ਹਨ ਤਾਂ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਕਿਉਂ ਘਟ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕਿਉਂ ਸਭ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਆਦਮੀ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਜਪਦੇ? ਕਿਉਂ ਸਭ ਆਦਮੀ ਨਾਮ ਵਰਗੀ ਉੱਚੀ ਦਾਤ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ?

ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਕਾਰਨ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੁਰਾਤਨ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਅਤੇ ਲਾਭ ਤਾਂ ਲਿਖੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਦਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ? ਕਿਉਂ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੇ ਇਤਨੇ ਲਾਭ ਹਨ? ਕਿਉਂ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਇਤਨੀ ਮਹਿਮਾ ਹੈ?

ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੱਬ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਅੱਜ ਕਲ੍ਹ ਆਮ ਖਿਆਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਤੇ ਲਾਭ ਕੇਵਲ ਪੁਰਾਤਨ ਮਹਾਤਮਾ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਵਹਿਮ (Superstitions) ਹੀ ਸੀ। ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਚਾਈ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਅਜ ਕਲ੍ਹ ਕਈ ਪੁਰਸ਼ ਤਾਂ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਜਾਂ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਚਾਪਲੋਸੀ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਾਮਦ ਹੀ ਖਿਆਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦੀ ਫਿਲਾਸਫੀ ਦੇ ਪਿਛੇ ਉਸ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਚਾਈ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਜੋ ਦੋ ਤੇ ਦੋ ਚਾਰ ਹੋਣ ਵਾਂਗਰ ਸਦਾ ਅਤੁਟ ਤੇ ਅੱਟਲ ਸਚਾਈ ਰਹੇਗੀ।

ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੇ ਰਿਵਾਜ ਦਾ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਘਟਣ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਕਾਰਨ ਇਹੈ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਬੜੀ ਹੀ ਰੁਖੀ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਹੋਰ ਇਲਮਾਂ ਵਿਚ ਪਹਿਲੀਆਂ ਜਮਾਤਾਂ ਦਾ ਸਬਕ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਪਿਛਲੀਆਂ ਜਮਾਤਾਂ ਦਾ ਸਬਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਜਮਾਤ ਜਾਂ ਅਵਸਥਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਦੂਸਰੀ ਅਵਸਥਾ ਪਹਿਲੀ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਤੇ ਸਵਾਦਲੀ, ਤੀਸਰੀ ਅਵਸਥਾ ਦੂਸਰੀ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਤੇ ਸਵਾਦਲੀ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਨਾਮ ਜਪ ਦੀਆਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਲਈ ਮਹਾਂਰਸ ਅਤੇ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਦਾ ਸ਼ੁਗਲ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਤਲੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਨਾਮ ਜਾਪ ਤੋਂ ਉਖਾੜਨਾ ਡਾਹਢਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਰੁਖੀਆਂ ਤੇ ਮੁਸਕਿਲ ਹਨ, ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਅਜ ਕਲ੍ਹ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਕਿਸਮਤ ਜੀਵ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਨਾਲ ਪਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨਾਮ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਜਪਣ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ ਤੇ ਯਕੀਨ ਹੋਵੇ। ਅਸੀਂ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਵੀ ਨਾਮ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰ ਆਪਣੇ ਗੁਣਾਂ ਔਗੁਣਾਂ ਸਮੇਤ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਖ਼ਿਆਲੀ, ਤਸਵੀਰ ਦੇ ਗੁਣ, ਔਗੁਣ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਂਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਰੰਗ ਚੜ੍ਹਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੱਪ ਦਾ ਨਾਮ ਲੀਤਿਆਂ ਅਤੇ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਸਪ ਸਪ ਜਪਿਆਂ ਸਪ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਬਣੇਗੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਡਰਾਵਣੀ ਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਔਗੁਣ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਡਰ ਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਦਾ ਰੰਗ ਚਾੜ੍ਹਣ ਗੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਤਾ ਨਾਮ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਜ਼ਬਾਨ ਤੇ ਲਿਆਂਦਿਆਂ ਉਸ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਣੇਗੀ ਅਤੇ ਉਸ ਮਿੱਤਰ ਦੇ ਗੁਣ, ਉਸ ਦਾ ਨੇਕ ਸੁਭਾਅ, ਉਸ ਦਾ ਸਾਡੇ ਉਤੇ ਕੀਤਾ ਉਪਕਾਰ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਚਾਹ ਉਤਪੰਨ ਹੋਵੇਗੀ। ਯਾਦ ਦੀ ਫਿਲਾਸਫੀ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਇਹ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਯਾਦ ਕਰੀਏ, ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਂ ਉਸ ਆਦਮੀ ਦੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪਹਿਲੇ ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣੇਗੀ, ਫੇਰ ਉਹ ਤਸਵੀਰ ਸਾਡੇ ਹੀ ਮਨ ਉਤੇ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਰੰਗ ਚੜ੍ਹਾਏਗੀ। ਪਰ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਾਂ ਰੰਗ ਉਤਨਾ ਹੀ ਚੜ੍ਹੇਗਾ ਜਿਤਨੀ ਕਿ ਸਾਡੀ ਵਾਕਫੀ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਉਸ ਆਦਮੀ ਸਬੰਧੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਦੀ ਜਿਤਨੀ ਵਾਕਫੀਅਤ ਜਾਂ ਜਿਤਨਾ ਗਿਆਨ ਸਾਨੂੰ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਸ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਉਸ ਆਦਮੀ ਦੀ ਯਾਦ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਉਤਨਾ ਗਹਿਰਾ ਹੀ ਪਰਭਾਵ ਪਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਤਨਾ ਗਹਿਰਾ ਹੀ ਰੰਗ ਚੜ੍ਹਾਏਗੀ।

ਇਸ ਲਈ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ, ਸਿਫਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ। ਜਿਤਨੀ ਵਧ ਸਾਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਦੀ ਵਾਕਫੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਤਨਾ ਗੂੜ੍ਹਾ ਤੇ ਸਾਫ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਖਿਆਲ (ਤਸੱਵਰ) ਸਾਡੇ ਮਨ ਸਾਹਮਣੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵੇਲੇ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਤਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਪਰਭਾਵ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਪਵੇਗਾ ਤੇ ਉਤਨਾ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀਆਂ ਸਿਫਤਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਚੜ੍ਹੇਗਾ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮੀ ਦੀਆਂ ਸਿਫਤਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਮਨ ਉਤੇ ਉਤਨਾ ਹੀ ਚੜ੍ਹੇਗਾ ਜਿਤਨਾ ਪਤਾ ਕਿ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਨਾਮੀ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਤੋਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀਆਂ ਸਿਫਤਾਂ ਦੀ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਵਾਕਫੀ ਹੋਵੇ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਬੰਧੀ ਵਾਕਫੀ ਧਰਮ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਮਝ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸ਼ਬਦ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਜਸ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਬੜਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਤੋਂ ਵਾਕਿਫ ਆਦਮੀ ਜਦ ਪਿਆਰ ਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਵਰਗਾ ਵੱਡਾ, ਉੱਚਾ, ਸਰਬ-ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ, ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ, ਸਦਾ ਸਲਾਮਤ, ਸਦਾ ਦਿਆਲੂ ਤੇ ਕਿਰਪਾਲੂ ਅਤੇ ਨਿਆਂਕਾਰੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਮਨ ਉਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀਆਂ ਸਿਫਤਾਂ ਦਾ ਡਾਹਢਾ ਰੰਗ ਚੜ੍ਹੇਗਾ। ਅਗਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਨਾਮ ਲਗਾਤਾਰ ਸਾਲਹਾ ਸਾਲ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਜਪਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ

ਦਾ ਰੂਪ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ।

ਨਿਰਭਉ ਜਪੈ ਸਗਲ ਭਉ ਮਿਟੈ ॥ ਅੰਗ - 293

ਸੋ ਐਸਾ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਐ ਮਨ ਮੇਰੇ
ਜੋ ਸਭਨਾ ਉਪਰਿ ਹੁਕਮੁ ਚਲਾਏ ॥
ਸੋ ਐਸਾ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪੀਐ ਮਨ ਮੇਰੇ
ਜੋ ਅੰਤੀ ਅਉਸਰਿ ਲਏ ਛਡਾਏ ॥
ਸੋ ਐਸਾ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪੀਐ ਮਨ ਮੇਰੇ
ਜੁ ਮਨ ਕੀ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਸਭ ਭੁਖ ਗਵਾਏ ॥
ਸੋ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਜਪਿਆ ਵਡਭਾਗੀ
ਤਿਨ ਨਿੰਦਕ ਦੁਸਟ ਸਭਿ ਪੈਰੀ ਪਾਏ ॥
ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਅਰਾਧਿ ਸਭਨਾ ਤੇ ਵਡਾ
ਸਭਿ ਨਾਵੈ ਅਗੈ ਆਣਿ ਨਿਵਾਏ ॥ ਅੰਗ - 89

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਸਬੰਧੀ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਵਾਕਫੀ ਨਾਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਜਪਿਆਂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਉਚ ਗੁਣ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਰੂਪ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਘਰ ਵਿਚ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਮਨ ਮੇਰੇ ॥ ਅੰਗ - 264

ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ, ਕਮਾਈ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਰੁਖਾ ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਹ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਦਿਲਚਸਪ ਤੇ ਰਸਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਾਮ ਦਾ ਨਿਵਾਸ

ਜਿਸ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ (ਮਨ ਵਿਚ) ਦੁਨੀਆਦਾਰੀ ਦੇ ਨਿਸਚੇ ਜਾਂ ਮਨਮਤ ਨਿਵਾਸ ਕਰੇ, ਉਸ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਨਾਮ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੇਗਾ।

ਨਾਮ ਦੇ ਨਿਵਾਸ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਜਾਂ ਹਿਰਦਾ ਨਾਮ ਦੇ ਨਿਵਾਸ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਲਰ ਵਾਲੀ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿਚ ਬੀਜ ਨਹੀਂ ਉਗ ਸੱਕਦਾ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਉਮੈ ਜਾਂ ਦੁਨੀਆਂਦਾਰੀ ਜਾਂ ਮਨਮਤ ਵਾਲੇ ਮਨ ਵਿਚ ਨਾਮ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਹਉਮੈ ਨਾਵੈ ਨਾਲਿ ਵਿਰੋਧੁ ਹੈ ਦੁਇ ਨ ਵਸਹਿ ਇਕ ਠਾਇ ॥

ਅੰਗ - 560

ਕੱਲਰ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿਚੋਂ ਕੱਲਰ ਕੱਢਿਆਂ, ਪੈਦਾਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਹਉਮੈ ਦੇ ਨਿਸਚੇ ਜਾਂ ਮਨਮਤ ਦੇ ਨਿਸਚੇ ਕਢ ਕੇ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਨਿਸਚੇ ਧਾਰਨ ਕੀਤਿਆਂ ਮਨ ਵਿਚ ਨਾਮ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਉਮੈ ਜਾਂ ਮਨਮਤ ਦੇ ਕੁਝ ਮੁੱਢਲੇ ਨਿਸਚੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਮੇਰਾ ਹੈ, ਇਸ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਮਨ ਮੇਰਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਮਿਲਵਰਤਣ ਨਾਲ ਜੋ ਕੁੱਝ ਦੌਲਤ, ਕੋਠੀਆਂ, ਕਾਰਾਂ, ਬਾਗ, ਪਰਿਵਾਰ ਆਦਿ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਮੇਰਾ ਹੈ,

ਮੇਰੀ ਮਲਕੀਅਤ ਹੈ। ਮਨ ਵਿਚ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ, ਅਕਲ ਤੇ ਤਨ ਵਿਚ ਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਸਭ ਮੇਰੇ ਹਨ।

ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਉਤੇ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਉਕਤ ਨਿਸਚੇ ਮਨ ਦਾ ਭੁਲੇਖਾ ਹਨ। ਸਚੇ ਜਾਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਸਰੀਰ ਸਾਡਾ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਖ਼ਾਸ ਮੁਕੱਰਰ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਤਣ ਵਾਸਤੇ ਬਖ਼ਸ਼ਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਸ਼ੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਇਕ ਨੌਂਹ ਜਾਂ ਵਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਮਨ ਸਾਡਾ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਅਰਸੇ ਲਈ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰਖ ਕੇ, ਇਸ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦਾ ਮੌਕਾ ਸਾਨੂੰ ਬਖਸ਼ਿਆ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀਆਂ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਦਾਤਾਂ (ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ) ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਪਾਸ ਨਹੀਂ ਰਖ ਸਕਦੇ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਰਖ ਸਕਦੇ। ਜਦ ਤਕ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਜਾਂ ਹੁਕਮ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਤਕ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਸਾਡੇ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਬਖਸ਼ੀ ਹੋਈ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਕ ਦਾਤ ਹਨ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਸਰੀਰਤੇ ਮਨ ਦੇ ਮਿਲਵਰਤਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਜੋ ਧਨ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਧਨ ਤੋਂ ਜੋ ਜਾਇਦਾਦ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਆਦਿ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਭ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਦਾਤ ਤੇ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਿਆਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅਕਲ, ਮਤ ਚਤੁਰਾਈ ਸਭ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀਆਂ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਹਨ। ਜਗਤ ਵਿਚ ਜੋ ਮੌਕੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਕਲ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਦੇ

ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਕਾਮਯਾਬੀ ਸਾਨੂੰ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਭ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ, ਦਾਤ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਇਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਨਹੀਂ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਨਿਸਚਾ ਜਾਂ ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਇਹ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਚਾਈ ਤੇ ਨਿਰੋਲ ਸੱਚ ਹੈ -

ਮਨੁ ਤਨੁ ਤੇਰਾ ਧਨੁ ਭੀ ਤੇਰਾ ॥
ਤੂੰ ਠਾਕੁਰੁ ਸੁਆਮੀ ਪ੍ਰਭੁ ਮੇਰਾ ॥
ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਸਭੁ ਰਾਸਿ ਤੁਮਾਰੀ
ਤੇਰਾ ਜੋਰੁ ਗੋਪਾਲਾ ਜੀਉ ॥ *ਅੰਗ - 106*

ਜਦ ਤਕ ਮਨ ਦਾ ਨਿਸਚਾ ਕਿ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਅਦਿ ਮੇਰੇ ਹਨ ਉਕਤ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਨਿਸਚੇ ਵਿਚ ਕਿ ਮਨ ਤਨ ਧਨ ਆਦਿ ਸਭ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਹਨ, ਤਬਦੀਲ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਮਨ ਵਿਚ ਨਾਮ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

(2) ਮਨ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਿਸਚਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਦੌਲਤ (ਮਾਤ ਪਿਤਾ) ਤਾ ਪੁਤਰ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਸਚਾ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਉਤੇ ਗਲਤ ਅਤੇ ਭੁਲੇਖਾ ਪਾਊ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਬੱਚਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਬੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਤਾਂ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕਦ ਉਹ ਬੱਚਾ ਗਰਭ ਵਿਚ ਆਇਆ। ਕੁਝ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕੁਝ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮਹਾਨ ਸ਼ਕਤੀ, ਮਾਤਾ ਦੇ ਗਰਭ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਬਣਾਂਦੀ ਹੈ, ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਉੱਤੇ ਲਕੀਰਾਂ ਪਾਂਦੀ

ਹੈ, ਨਿੱਕੀ ਨਿੱਕੀ ਝੰਡ ਬਣਾਂਦੀ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਬਣਾਂਦੀ ਹੈ, ਝਿਮਨੀਆਂ ਬਣਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਜਾਨ ਪਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਤੋਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਬਿਲਕੁਲ ਬੇਖ਼ਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਜਦ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦਾ ਇਹ ਆਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬੱਚਾ ਸਾਡਾ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਬੱਚਾ ਤਾਂ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਵੀ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਕੇਵਲ ਜਗਤ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ।

(3) ਮਨ ਦਾ ਤੀਸਰਾ ਨਿਸਚਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖ਼ੁਦ ਕਾਇਮ ਰਖਣਾ ਹੈ, ਆਪ ਰੋਜ਼ੀ ਕਮਾਣੀ ਹੈ, ਉਸ ਰੋਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਮੈਂ ਰੋਜ਼ੀ ਨਾ ਕਮਾਈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਭੁਖਾ ਮਰ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਬਾਹ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਰੋਜ਼ੀ ਦੇ ਫ਼ਿਕਰ ਵਿਚ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਦਿਨ ਰਾਤ ਭਟਕਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਅਮੀਰ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਫਿਕਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਮੀਰੀ ਖ਼ਤਮ ਨਾਂ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਸਾਡੇ ਬਾਲ ਬੱਚੇ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਕਿਥੋਂ ਖਾਣਗੇ? ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੁਣੇ ਹੀ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲਈਏ।

ਐਸੇ ਨਿਸਚੇ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀਆਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵੀ ਨਾਮ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਐਸੇ ਨਿਸਚਿਆਂ ਦੇ ਉਲਟ ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੇ ਸਚਾ ਨਿਸਚਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਰਿਜ਼ਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਜਗਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਅ ਜੰਤ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ੀ ਸਰਬ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲਕ ਕਰਤਾਰ ਵਲੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਆਦਮੀ ਵੀ ਕੁਲ ਜੀਅ ਜੰਤ ਦਾ ਇਕ ਹਿਸਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਧਰਤੀ ਅਤੇ ਆਸਮਾਨ ਦੇ ਜੀਅ ਜੰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਗੈਰ

ਫ਼ਿਕਰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਤਾਰ ਵਲੋਂ ਰੋਜ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਵੀ ਕਰਤਾਰ ਵਲੋਂ ਹੀ ਰਿਜ਼ਕ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਿਜ਼ਕ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਨਾਨਕ ਚਿੰਤਾ ਮਤਿ ਕਰਹੁ ਚਿੰਤਾ ਤਿਸ ਹੀ ਹੇਇ ॥
ਜਲ ਮਹਿ ਜੰਤ ਉਪਾਇਅਨੁ ਤਿਨਾ ਭਿ ਰੋਜੀ ਦੇਇ ॥

AM - 955

ਮਿਹਰਵਾਨੁ ਸਾਹਿਬੁ ਮਿਹਰਵਾਨੁ ॥
ਸਾਹਿਬੁ ਮੇਰਾ ਮਿਹਰਵਾਨੁ ॥
ਜੀਅ ਸਗਲ ਕਉ ਦੇਇ ਦਾਨੁ ॥ ਰਹਾਉ ॥
ਤੂ ਕਾਹੇ ਡੋਲਹਿ ਪ੍ਰਾਣੀਆ ਤੁਧੁ ਰਾਖੈਗਾ ਸਿਰਜਣਹਾਰੁ ॥
ਜਿਨਿ ਪੈਦਾਇਸਿ ਤੂ ਕੀਆ ਸੋਈ ਦੇਇ ਆਧਾਰੁ ॥

ਅੰਗ - 724

ਜਦ ਤਕ ਗੁਰਸਿਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ੀ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਫ਼ਿਕਰ ਹੈ, ਤਦ ਤਕ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਨਾਮ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਨਾਮ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਉਸ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲਕ ਹੋਣ ਉਤੇ ਪੂਰਾ ਨਿਸਚਾ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੋਵੇ।

ਰੋਜ਼ੀ ਵਾਸਤੇ ਉੱਦਮ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਗੱਲ ਹੈ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਫ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਗੱਲ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਉੱਦਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਹੈ ਉਥੇ ਚਿੰਤਾ ਫ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਵਿਵਰਜਤ ਹੈ। ਗੁਰਸਿਖ ਨਿਸਚਿੰਤ ਤੇ ਨਿਰਭੈ ਹੋ ਕੇ, ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਜਗਤ ਸੇਵਾ ਵਾਸਤੇ ਉੱਦਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੇ ਸਵਾਸ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਰਤਾਰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਉੱਦਮ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਾਕਤ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਚਿੰਤਾ ਫ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

(4) ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਦਾ ਇਹ ਨਿਸਚਾ ਹੈ ਕਿ ਜਗਤ ਵਿਚ

ਸਦਾ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਮੈਂ ਤੇ ਮੇਰੀਆਂ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਰਿਵਾਰ, ਕੋਠੀਆਂ, ਧਨ, ਮਿਤਰ, ਰਸੂਖ਼ ਸਦਾ ਰਹਿਣੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੇ ਸੱਚਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜਗਤ ਵੀ ਨਾਸ਼ਵੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਤੂੰ ਵੀ ਨਾਸ਼ਵੰਦ ਹੈ। ਜਗਤ ਇਕ ਹਰ ਵਕਤ ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ ਮੁਸਾਫ਼ਰ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਦਰਖਤਾਂ ਉਤੇ ਪਰਿੰਦੇ ਆ ਬਿਸਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਇਕੱਠੀ ਗੁਜ਼ਾਰ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਉਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਦੇ ਕਈ ਜੀਵ ਇਸ ਜਨਮ ਵਿਚ ਕੁਝ ਚਿਰ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਆਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੋਈ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਪੁੱਤਰ ਧੀਆਂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕੋਈ ਮਿਤਰ ਤੇ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸਾਥ ਕੁਝ ਅਰਸੇ ਬਾਅਦ ਵਿਛੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਉਪਦੇਸ਼ ਜੀਵ ਦੀ ਸੰਸਾਰ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਇਕ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸੁਫ਼ਨਾ ਦਸਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਤ ਦਾ ਸੁਫਨਾ ਅੱਖ ਖੁਲ੍ਹਣ ਤੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਗਤ ਦਾ ਸੁਫਨਾ, ਜੀਵ ਦੀ ਅੱਖ ਬੰਦ ਹੋਣ (ਮੌਤ) ਵੇਲੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੈਸਾ ਸੁਪਨਾ ਰੈਨਿ ਕਾ ਤੈਸਾ ਸੰਸਾਰ ॥ *ਅੰਗ - 808*

ਜੋ ਗੁਰਸਿਖ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਿਸਚਾ ਬਣਾ ਕੇ ਜਗਤ ਵਿਚ ਮੁਸਾਫ਼ਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਉਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਨਾਮ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਨਾਮ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਉਸੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁਸਾਫ਼ਰ ਸਮਝੇ ਅਤੇ ਜਗਤ ਯਾਤ੍ਰਾ ਨੂੰ ਇਕ ਸਫ਼ਰ ਸਮਝੇ।

ਉਪਰ ਅਸੀਂ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਕੁਝ ਐਸੇ ਮੁਢਲੇ ਨਿਸਚੇ ਦਸੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਦ ਤਕ ਗੁਰਸਿੱਖ ਧਾਰਨ ਕਰ ਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਾ

ਜੀਵਨ ਇਹਨਾਂ ਨਿਸਚਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾ ਗੁਜ਼ਾਰੇ, ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਨਾਮ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ, ਨਾਮ ਦੀ ਉੱਚਤਾ ਦਾ ਦ੍ਰਿੜ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਐਸੇ ਮਨ ਵਿਚ ਨਾਮ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਜੋ ਗੁਰਸਿਖ ਚਾਹੇ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਨਾਮ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਰ ਉਪਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦੇ ਨਿਵਾਸ ਦੇ ਯੋਗ ਬਨਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਜਦ ਗੁਰਸਿੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਨਾਮ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਜੀਵਨ ਯਾਤਰਾ ਸਫਲਤਾ ਵਾਲੀ ਸੁਹਾਵਣੀ ਤੇ ਆਰਾਮ ਵਾਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਾ ਕੈ ਹਰਿ ਵਸਿਆ ਮਨ ਮਾਹੀ ॥
ਤਾ ਕਉ ਦੁਖੁ ਸੁਪਨੈ ਭੀ ਨਾਹੀ ॥ *ਅੰਗ - 193*

ਸਿਮਰਨ ਸਬੰਧੀ ਭੁਲੇਖੇ

ਜਬ ਇਸ ਤੇ ਸਭ ਬਿਨਸੇ ਭਰਮਾ ॥
ਭੇਦੁ ਨਾਹੀ ਹੈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮਾ ॥ ਅੰਗ - 235

ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਸਬੰਧੀ ਦਿਲ ਵਿਚ ਭੁਲੇਖੇ, ਸ਼ੰਕੇ, ਇਤਰਾਜ਼ ਰਖ ਕੇ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਪੂਰਨ ਕਰਨਾ ਜੇਕਰ ਅਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਤਿ ਕਠਨ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੇਕਾਂ ਵਾਲਾ ਜਹਾਜ਼ ਸਮੁੰਦਰ ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੰਕਿਆਂ, ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਵਾਲਾ ਮਨ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਭਵਸਾਗਰ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਰਹੇਗਾ।

ਡੀਗਨ ਡੋਲਾ ਤਊ ਲਉ ਜਉ ਮਨ ਕੇ ਭਰਮਾ ॥
ਭ੍ਰਮ ਕਾਟੇ ਗੁਰਿ ਆਪਣੈ ਪਾਏ ਬਿਸਰਾਮਾ ॥ ਅੰਗ - 400

ਭਰਮਿ ਭਰਮਿ ਮਾਨੁਖ ਡਹਕਾਂਏ ॥
ਦੁਤਰ ਮਹਾ ਬਿਖਮ ਇਹ ਮਾਏ ॥ ਅੰਗ - 258

ਜਹਾਜ਼ ਵਿਚ ਛੇਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਚੰਗੇ ਕਪਤਾਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਜਹਾਜ਼ ਨੂੰ ਖਲਵਾ ਕੇ ਛੇਕ ਪੂਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੱਚ ਦੇ ਖੋਜੀ ਨੂੰ ਵੀ ਮਨ ਵਿਚ ਸ਼ੰਕੇ, ਭੁਲੇਖੇ ਦੇ ਉਪਜਣ ਸਾਰ ਹੀ ਨਵਿਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਜਹਾਜ਼ ਦੇ ਕਪਤਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਹਾਜ਼ ਦੇ ਛੇਕਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਲਗੇ, ਜਾਂ ਪਤਾ ਲਗਣ ਉਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਨਾ ਕਰੇ, ਉਸ ਜਹਾਜ਼, ਤੇ ਜਹਾਜ਼ ਦੇ ਮੁਸਾਫ਼ਰਾਂ ਦੀ ਤਬਾਹੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਸੇ

ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੱਚ ਦਾ ਖੋਜੀ ਜੇਕਰ ਆਪਣੇ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਨੂੰ ਨਵਿਰਤ ਨਾ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਸ਼ੰਕੇ ਹੀ ਲੈ ਡੁਬਣਗੇ, ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਦਾ ਹੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਸੱਚ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ, ਆਦਰਸ਼ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚੇਗਾ।

ਭਰਮੁ ਚੁਕਾਵਹੁ ਗੁਰਮੁਖਿ ਲਿਵ ਲਾਵਹੁ ਆਤਮੁ ਚੀਨਹੁ ਭਾਈ ॥
ਅੰਗ - 883

ਲਿਵ ਲਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਭਰਮ, ਭੁਲੇਖਾ, ਡਰ ਜਾਂ ਸ਼ੰਕਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜਦ ਤਕ ਮਨ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ, ਇਕਰਾਰ ਹੋ ਕੇ ਲਿਵ ਵਿਚ ਲਗਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ।

ਇਸ ਲੇਖ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਸਬੰਧੀ ਆਮ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾ ਭੁਲੇਖਾ -

ਪ੍ਰਸ਼ਨ - ਸਿਮਰਨ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ? ਇਸ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਕੀ ਫਾਇਦਾ ਹੈ?

ਉਤਰ - ਜਗਤ ਦੀ ਤ੍ਹਹਿ ਵਿਚ ਲੁਕੀ ਅਤਿ ਸੂਖਸ਼ਮ ਅਕਾਲ ਸ਼ਕਤੀ, ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜ਼ਾਹਿਰਾ ਜ਼ਹੂਰ ਦਿਸਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਗਿਆਨ ਇਨਸਾਨ ਦੀਆਂ ਸਭ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਲ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਨਿਆਵੀ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਤੇ ਆਤਮਕ ਔਕੜਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਅੱਖੀਂ ਦਰਸਾ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਹਸਤੀ ਵਿਚ ਗੁਰਸਿਖ ਦਾ ਨਿਸਚਾ ਪ੍ਰਪੱਕ ਕਰ ਦੇਂਦਾ

ਹੈ। ਸਿਮਰਨ, ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਲਛਣ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਸਾਖਸ਼ਾਤ ਦਰਸਾਂਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਭੇਦ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਮੌਤ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਰਨ ਜੀਵ ਨੂੰ ਪਰਮ-ਸੁਖੀ ਤੇ ਪੂਰਨ ਆਜ਼ਾਦ ਬਣਾਂਦਾ ਹੈ, ਰੱਬ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦਾ ਰੂਪ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਵ ਦੀ ਆਦਿ ਜੁਗਾਦਿ ਤੋਂ ਜੋ ਪਰਮ-ਸੁਖ ਦੀ ਢੂੰਡ ਹੈ, ਸਿਮਰਨ ਇਸ ਤਲਾਸ਼ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਨਸ਼ਾਹ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜਾ ਭੁਲੇਖਾ -

ਪ੍ਰਸ਼ਨ - ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਰਨਾ, ਰਾਮ ਰਾਮ ਜਪਣਾ, ਰੱਬ ਦੀ ਖੁਸ਼ਾਮਦ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਰੱਬ ਜਾਂ ਸਚ ਖੁਸ਼ਾਮਦ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਖੁਸ਼ਾਮਦ ਕਰਨੀ ਬੇ-ਅਰਥ ਹੈ। ਅਗਰ ਇਕ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਮਾਰੀ ਜਾਵੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਕੁਝ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਛਿਥਾ ਪੈ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਕਰ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਰੱਬ ਨੂੰ ਵਾਜਾਂ ਮਾਰਨ ਲਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰੱਬ ਪਾਗਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਰੱਬ ਨੂੰ ਹਰ ਵਕਤ ਯਾਦ ਕਰਨਾ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਮਾਰਨੀਆਂ, ਰੱਬ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਿਵਾਏ ਰੱਬ ਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਕਤ ਦੇ ਬੇ-ਅਰਥ ਗੁਆਣ ਦੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ।

ਉਤਰ - ਉਤਲੇ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ ਰੱਬ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸੁਭਾਏ ਦੇ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਤੋਂ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਰੱਬ ਦਾ ਸੁਭਾ ਇਨਸਾਨ ਵਰਗਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਇਤਰਾਜ਼ ਠੀਕ ਹਨ। ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਖ਼ਿਆਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੱਬ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਇਨਸਾਨ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਦੀ ਦੇਹ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਨਾਲ ਜੀਵ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਕੈਦ, ਕੋਈ ਹਦ,

ਕੋਈ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਹੀਂ ਲਗਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਉਹ ਹਉਮੈਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ (Impersonal and Incoporeal) ਹਸਤੀ ਹੈ।

ਕਾਮ ਨ ਕਰੋਧ ਨ ਲੋਭ ਨ ਮੋਹ
ਨ ਰੋਗ ਨ ਸੋਗ ਨ ਭੋਗ ਨ ਭੈ ਹੈ॥
ਦੇਹ ਬਹੀਨ ਸਨੇਹ ਸਭੋ ਤਨ
ਨਿਹ ਬਿਰਕਤ ਅਗੇਹ ਅਛੈ ਹੈ॥ *(ਤ੍ਵੈ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸਵਯੇ ਪਾ. 10)*

ਚਕ੍ਰ ਚਿਹਨ ਅਰ ਬਰਨ ਜਾਤ ਅਰ ਪਾਤ ਨਹਿਨ ਜਿਹ॥
ਰੂਪ ਰੰਗ ਅਰ ਰੇਖ ਭੇਦਂ ਕੋਊ ਕਹਿ ਨ ਸਕਤ ਕਿਹ॥
ਅਚਲ ਮੂਰਤਿ ਅਨਭਵ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਅਮਿਤੋਜ ਕਹਿਜੈ॥
ਕੋਟਿ ਇੰਦਰ ਇੰਦ੍ਰਾਣ ਸਾਹਿ ਸਾਹਾਣ ਗਣਿਜੈ॥ *(ਜਾਪ ਸਾਹਿਬ)*

ਰੱਬ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਤੇ ਸਭ ਨਿਯਮ ਉਪਜਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਜਾਂ ਸਨਾਤਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਕ ਚੇਤਨ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਜੀਉਂਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ।

ਮਿਸਰਨ ਰੱਬ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਮਰਾਨਾ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਜੀਵ ਦੀ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਲਈ ਅਸਥੂਲ ਤੋਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਮੰਡਲਾਂ ਵਲ ਉਡਾਰੀ ਹੈ, ਇਕ ਸਫਰ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਬਾਹਰ-ਮੁਖੀ ਤੋਂ ਅੰਤਰ-ਮੁਖੀ ਹੋਣ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਹੈ, ਮਨ ਨੂੰ ਫੁਰਨਿਆਂ ਤੋ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋਏ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਝਾਤੀ ਮਾਰਨੀ ਸਿਖਾਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਛਿਥੇ ਪੈਣ ਦਾ ਤੇ ਪਾਗਲ ਹੋਣ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਅਗੇ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਮਥੇ ਪਈ ਟੇਕੇ, ਉਹ ਕਦੀ ਛਿਥੇ ਨਹੀਂ ਪੈ ਸਕਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦੇਹ ਧਾਰੀ (Personal) ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਇਜ਼ਤ, ਉਸ ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਦੇ ਪਿਛੇ ਲੁਕੀ ਚੇਤਨ

ਸਚਾਈ ਵਲ ਤੁਰਨਾ ਹੈ, ਓਹੜਨਾ ਹੈ, ਹੁਲਾਰਾ ਮਾਰਨਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਪੰਛੀ ਪਰਾਂ ਦੇ ਆਸਰੇ ਬੇਅੰਤ ਆਸਮਾਨ ਵਲ ਉਡਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਆਸਰੇ ਅਤਿ ਉਚੇ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਵਲ ਉਡਾਰੀ ਲਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਅਤਿ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਚਾਈ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਗੁਰਵਾਕ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ -

ਹਰਿ ਜੀ ਸੂਖਮੁ ਅਗਮੁ ਹੈ ਕਿਤੁ ਬਿਧਿ ਮਿਲਿਆ ਜਾਇ ॥

ਅੰਗ - 756

ਇਸ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਚਾਈ ਤਕ ਜੀਵ ਤਦ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ, ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਆਪ ਸੂਖਸ਼ਮ ਨਾ ਬਣੇ।

ਏਵਡੁ ਊਚਾ ਹੋਵੈ ਕੋਇ ॥ ਤਿਸੁ ਊਚੇ ਕਉ ਜਾਣੈ ਸੋਇ ॥

ਅੰਗ - 5

ਹਰਿ ਹਉਮੈ ਰਹਿਤ ਹਸਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਜੀਵ ਨੂੰ ਹਉਮੈ ਰਹਿਤ ਬਣਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਬੀਰ ਜੀ ਦੇ ਇਸ ਮਹਾਂਵਾਕ ਵਿਚ ਇਹੀ ਇਸ਼ਾਰਾ ਹੈ।

ਹਰਿ ਹੈ ਖਾਂਡੁ ਰੇਤੁ ਮਹਿ ਬਿਖਰੀ ਹਾਥੀ ਚੁਨੀ ਨ ਜਾਇ ॥
ਕਹਿ ਕਬੀਰ ਗੁਰਿ ਭਲੀ ਬੁਝਾਈ ਕੀਟੀ ਹੋਇ ਕੈ ਖਾਇ ॥

ਅੰਗ - 1377

ਹਸਤੀ ਤੋਂ ਮੁਰਾਦ ਹੰਕਾਰ ਵਾਲਾ ਜੀਵ ਅਤੇ ਚਿਊਂਟੀ ਤੋਂ ਮੁਰਾਦ ਨਿਰਮਾਣ ਖੋਜੀ ਦੀ ਹੈ।

ਤੀਸਰਾ ਭੁਲੇਖਾ -

ਪ੍ਰਸ਼ਨ - ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਹੋਰ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਨ ਤੇ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਇਸ ਪਾਸੇ ਉਹ ਪੈਣ ਜੋ

ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਝਮੇਲਿਆਂ ਤੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਤੋ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਣ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਵਿਹਲ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਕੰਮ ਆਮ ਦੁਨੀਆਂਦਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ।

ਉਤਰ - ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦੀ ਸਾਰੀ ਤਵਾਰੀਖ਼ ਉਕਤ ਖ਼ਿਆਲ ਦੇ ਬਰਖ਼ਿਲਾਫ ਗਵਾਹੀ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ ਸਨ। ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਫਰਜ਼ ਪੂਰੇ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀਆਂ ਦੇ ਸਰਦਾਰ ਜਾਂ ਗੁਰੂ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਘੋਰ ਯੁੱਧਾਂ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਕਢ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਸਿੰਘਾਂ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇਂਦੇ ਸਨ। ਮਹਾਰਾਜ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਰਾਜ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਰਾਤ ਦੇ ਤਿੰਨ ਵਜੇ ਉਠ ਸਿਮਰਨ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਪਾਠ ਸੁਣਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਜਿਸਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਮੌਸਮ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਯੋਗ ਬਣਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਮਰਨ ਕਮਾਈ ਜੋ ਕਿ ਮਨ ਦੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਨਿਰਮਲ, ਪਾਪਾਂ-ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਡੂੰਘੀਆਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਸੋਚਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਗਲ ਅਲਗ ਹੈ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਉਹ ਮਹਾਂਰਸ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਦਿਲ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਸਮਾਂ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਬੈਠਣ ਵਾਸਤੇ ਲੋਚਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨਿਸਫਲ ਗੁਆਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਛਡ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਫਰਜ਼ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਮਾਰਥ ਵਲ ਖ਼ਰਚ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਚੌਥਾ ਭੁਲੇਖਾ -

ਪ੍ਰਸ਼ਨ - ਸਿਮਰਨ ਕਠਨ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਪੂਰਨਤਾ ਕਿਸੇ ਵਿਰਲੇ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਖ਼ਾਸ-ਖ਼ਾਸ ਆਦਮੀਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ।

ਉਤਰ - ਸਿਮਰਨ ਉਹਨਾਂ ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਰਸਿਖੀ ਅਤੇ ਸਤਿਸੰਗ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿ ਕੇ ਬਤੀਤ ਹੋਵੇ, ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਜ਼ਰੂਰ ਔਖਾ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵੀ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦਾ ਆਦੀ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਪਹਿਲੇ-ਪਹਿਲ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਅਤੇ ਓਪਰੀ ਚੀਜ਼ ਸਮਝ ਕੇ ਘਬਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਣਾ ਖਾਸ ਔਖੀ ਗਲ ਨਹੀਂ। ਸਿਮਰਨ ਦੀਆਂ ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਕੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਨ ਖ਼ੁਦ-ਬ-ਖ਼ੁਦ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਯਤਨ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਪੂਰਨਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਬੜੀ ਘਾਲ ਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ ਨਾਲ ਨਸੀਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕੋਈ ਸਬੱਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਕੀਤਾ ਹੀ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਕਰੋੜਾਂ ਪਤੀ ਬਹੁਤ ਥੋੜੇ ਆਦਮੀ ਬੜੀ ਮਿਹਨਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੀ ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਲੋਕੀ ਦੌਲਤ ਕਮਾਉਣ ਦੇ ਯਤਨ ਛਡ ਦੇਂਦੇ ਹਨ? ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਣਾ ਬੜਾ ਕਠਨ ਹੈ। ਮੁਕੰਮਲ ਡਾਕਟਰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਵੀ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਮੁਕੰਮਲ ਇੰਜੀਨੀਅਰ, ਮੁਕੰਮਲ ਗਵੱਈਆ, ਮੁਕੰਮਲ ਸਿਪਾਹੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਮਗਰੋਂ ਲੱਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਚੋਣਵੇਂ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੀ ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਲੋਕੀ ਇਹਨਾਂ

ਵਿਦਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਛਡ ਦੇਂਦੇ ਹਨ? ਹਰਗਿਜ਼ ਨਹੀਂ। ਜਿਵੇਂ ਔਸਤ ਦਰਜੇ ਦਾ ਡਾਕਟਰ, ਗਵੱਈਆ, ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਆਪਣੇ ਕੱਸਬ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਵਿਤ ਮੂਜਬ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਔਸਤ ਦਰਜੇ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵਿਤ ਮੂਜਬ ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਲਮ ਇਕ ਦੌਲਤ ਹੈ, ਜਿਤਨੀ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦੇ ਪਲੇ ਹੋਵੇ ਉਤਨੀ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸਮ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਅਗਰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਤਮਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਾਨਣ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ ਭੀ ਆਪਣੀ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬੜਾ ਸੁਖੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸਮ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਮਨ ਦੇ ਰੋਗ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਖ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਮਰਨ ਮਨ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਜੀਵ ਦਾ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਰਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਮ ਸੁਖੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਿਮਰਨ ਹਰ ਇਕ ਸ਼ਖ਼ਸ਼ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਥੋੜੀ ਬਹੁਤੀ ਪਹਿਲੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਮਗਰੋਂ ਇਹ ਹਰ ਇਕ ਮਿਜਾਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਖਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਨੰਦ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਸਮੁੰਦਰ ਲੁਕਿਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਦਵਾਰਾ ਇਸ ਅੰਮ੍ਰਿਤਮਈ ਸਮੁੰਦਰ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਹਰ ਇਕ ਜੀਵ ਚਾਹੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਤਬੀਅਤ ਦਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਹਰਾ ਭਰਾ ਤੇ ਸਰਸ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਰਿ ਹੈ ਖਾਂਡੁ ਰੇਤੁ ਮਹਿ ਬਿਖਰੀ ਹਾਥੀ ਚੁਨੀ ਨ ਜਾਇ ॥
ਕਹਿ ਕਬੀਰ ਗੁਰਿ ਭਲੀ ਬੁਝਾਈ ਕੀਟੀ ਹੋਇ ਕੈ ਖਾਇ ॥

ਅੰਗ - 1377

ਸਿਮਰਨ ਕਿਸੇ ਕੌਮ, ਮਜ਼ਬ, ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਜਾਤੀ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ (Monopoly) ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦਾ ਜੋ ਅਭਿਆਸ ਕਰੇ,

ਉਸੇ ਨੂੰ ਰੱਬ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦੇਵੇਗਾ ਤੇ ਰੱਬ ਵਰਗਾ ਸੁਖੀ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਖਤ੍ਰੀ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਸੂਦ ਵੈਸ ਉਪਦੇਸੁ ਚਹੁ ਵਰਨਾ ਕਉ ਸਾਝਾ ॥
ਅੰਗ - 747

ਪੰਜਵਾਂ ਭੁਲੇਖਾ -

ਪ੍ਰਸ਼ਨ - ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ, ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਨਾ, ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ, ਨੇਕ ਅਮਲ ਕਰਨੇ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਹਨ। ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਉੱਤਰ - ਇਸ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ ਅੱਜ ਕਲ੍ਹ ਦੇ ਕਰੀਬਨ 95 ਫੀ ਸਦੀ ਗੁਰਸਿਖ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਜਸ ਕੀਰਤਨ ਦਵਾਰਾ ਸੁਣਨ ਨਾਲ, ਸੰਤਾਂ ਮਹਾਤਮਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਦੇ ਸ਼ੰਕੇ ਨਵਿਰਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਨਿਰਾ ਏਨਾ ਕੁਝ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਆਤਮਕ ਗਿਆਨ ਅਸਲ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਉਪਜ ਸਕਦਾ। ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ ਟਰੇਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਯਾ ਉਸ ਵਿਚ ਅਗੇ ਹੋ ਆਏ ਮੁਸਾਫ਼ਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣ ਕੇ, ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਐਪਰ ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਸੇ ਦੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜੋ ਘਰ ਛੱਡੇ, ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ ਟਰੇਨ ਦਾ ਮੁਸਾਫਰ ਬਣੇ ਅਤੇ ਸੱਚੀ ਮੁਚੀ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਤੀਰਥਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ, ਜੀਵ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਤੀਰਥਾਂ ਦੇ ਤੀਰਥ ਵਲ ਸਫਰ ਹੈ, ਜੋ ਨਿਰੀਆਂ ਰੱਬ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣਦਿਆਂ, ਨਿਰੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਿਆਂ ਯਾ ਨਿਰਾ ਸਾਧਾਂ ਸੰਤਾਂ ਦੇ

ਬਚਨ ਸੁਣਦਿਆਂ, ਤੈਅ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਸਫ਼ਰ ਵਾਸਤੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਟਰੇਨ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਬੇਗਮਪੁਰੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਤੇ ਉਥੋਂ ਦੀ ਸੈਰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਤਤੁ ਬੀਚਾਰਾ ॥
ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ ਨਾਹੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ॥ *ਅੰਗ - 188*

ਜਦ ਅੰਦਰਲੇ ਤੀਰਥ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇ, ਫਿਰ ਬਾਹਰ ਦੇ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਤੀਰਥਿ ਨਾਵਣ ਜਾਉ ਤੀਰਥੁ ਨਾਮੁ ਹੈ ॥
ਤੀਰਥੁ ਸਬਦ ਬੀਚਾਰੁ ਅੰਤਰਿ ਗਿਆਨੁ ਹੈ ॥ *ਅੰਗ - 687*

ਸ਼ੁਭ ਅਮਲ ਵੀ ਅਸਲ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਹੀ ਉਪਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ, ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸਮਝਣਾ, ਹਮਸਾਏ ਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਨਾ ਜਾਨਣਾ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਦਗਾ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਦਿਲ ਨਾ ਦੁਖਾਣਾ ਆਦਿ ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸ਼ੁਭ ਕੰਮ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਪਾਸੋਂ ਸੁਤੇ ਸਿਧ ਬਗੈਰ ਜਤਨ ਦੇ, ਬਗੈਰ ਦਿਖਾਵੇ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੀ ਨੀਵਾਣ ਵਲ ਵਗਣਾ ਹੈ, ਉਵੇਂ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੀ ਨਿਰਮਾਣ ਤੇ ਨੇਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਜਗਤ ਵਿਚ ਰਵਿਆ, ਪਰ ਦਿਲ ਵਿਚ ਨਿਵਾਸ ਕਰਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਦੇਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਏਕਤਾ ਦਾ ਐਸਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵੈਰੀ ਨੂੰ, ਮੁਖ਼ਾਲਿਫ਼ ਨੂੰ, ਕਾਤਲ ਨੂੰ ਵੀ ਪਿਆਰ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਨਾਲ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਜ਼ਹੂਰ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਕਰਨਾ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਦੀ

ਸੇਵਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸੇਵਾ ਤੇ ਭਲਾਈ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਅਤੇ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਬਣੇ ਨੇਕ ਆਦਮੀ ਵਿਚ ਇਹ ਬੜਾ ਭਾਰਾ ਫ਼ਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹੇ ਆਦਮੀ ਦਾ ਨਿਸਚਾ ਡੋਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੀ ਨੇਕੀ, ਅਕਲ ਤੇ ਦਲੀਲ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਤਕ ਮਹਿਦੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਨੇਕੀ ਉਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਬਗੈਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਸ਼ੁਭ ਅਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਫੁਲ ਵਿਚੋਂ ਸੁਗੰਧੀ ਆਪ ਮੁਹਾਰੀ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਕੋਲੋਂ ਸ਼ੁਭ ਅਮਲ ਆਪੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਨੇਕ ਕੰਮ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਗਰੀਬਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰਾਏ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਨੇਕ ਕੰਮ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਹੋਰ ਕੁਝ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਨੇਕੀ ਦਾ ਰੂਪ ਬਣ ਚੁਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨੇਕ ਅਮਲ ਜਾਂ ਉੱਚਾ ਚਾਲ ਚਲਣ ਉਹ ਫਲ ਹੈ ਜੋ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਦਰਖ਼ਤ ਨੂੰ ਸੁਤੇ ਸਿੱਧ ਬਗੈਰ ਜਤਨ ਦੇ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਅਰਸ਼ੀ ਮਹਿਲ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕ ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਜਪਦੇ, ਭਾਵੇਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਿਤਨੀ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਣ ਅਤੇ ਨੇਕ ਬਨਣ ਦੀ ਕਿਤਨੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰੀ ਜਾਣ, ਗੁਰੂ ਘਰ ਵਿਚ ਲੁਕੇ ਖ਼ਜ਼ਾਨਿਆਂ ਦੇ ਸਿਰਫ ਪਹਿਰੇਦਾਰ ਹੀ ਰਹਿਣਗੇ, ਮਾਲਕ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਣਗੇ। ਗੁਰਬਾਣੀ, ਕੀਰਤਨ ਬਹੁਤ ਉੱਚੇ ਹਨ, ਪਰ ਨਾਮ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਉਚੇਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਹਨ, ਨਾਮ ਦੇ ਤੁੱਲ ਕੋਈ ਨਹੀਂ॥ ਨਾਮ ਦੇ ਤੁੱਲ ਅਗਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕੇਵਲ ਨਾਮੀ ਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਜਾਵੇ।

ਛੇਵਾਂ ਭੁਲੇਖਾ -

ਪ੍ਰਸ਼ਨ - ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਅੰਤ ਮੁਕਤੀ ਹੈ, ਮੁਕਤੀ ਨੇਸਤੀ ਹੈ, ਇਨਸਾਨ ਹਸਤੀ ਵਿਚੋਂ ਨੇਸਤੀ ਵਲ ਕਦੀ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਿਮਰਨ, ਬੰਦਗੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਉੱਤਰ - ਬੱਚਾ ਜਵਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਬਚਪਨ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬੱਚਾ ਆਪ ਨਹੀਂ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦਾ, ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਇਕ ਨਵੀਂ ਤੇ ਚੰਗੇਰੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਜਦ ਜਗਤ ਦੀ ਰਚਨਹਾਰ ਮਹਾਂ ਚੇਤਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਰੂਪ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਜੀਵ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਕਲਪਨਾ, ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ, ਅਰੋਗਤਾ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਅਤੇ ਮਹਿੰਦੂਦ ਹਸਤੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਕੇ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਅਟਲ ਸੁਖ ਅਤੇ ਸਦੀਵੀ ਆਨੰਦ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਨਿਹਚਲ ਰਾਜ ਦਸਿਆ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਇਕ ਭਿਆਨਕ ਸੁਫਨੇ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਅੱਖ ਖੁਲ੍ਹ ਗਈ ਹੈ, ਉਹ ਸ਼ਹਿਨਸ਼ਾਹ ਦਾ ਪੁਤਰ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਿਸਮ ਦਾ ਕੈਦੀ, ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਮੰਨਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਨਰਪਤਿ ਏਕੁ ਸਿੰਘਾਸਨਿ ਸੋਇਆ ਸੁਪਨੇ ਭਇਆ ਭਿਖਾਰੀ ॥
ਅਛਤ ਰਾਜ ਬਿਛੁਰਤ ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ ਸੋ ਗਤਿ ਭਈ ਹਮਾਰੀ ॥
ਅੰਗ - 657

ਜਦ ਉਸ ਦੀ ਹਉਮੈ ਦੇ ਭਿਆਨਕ ਸੁਫ਼ਨੇ ਤੋਂ ਅੱਖ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਵੇ, ਫਿਰ ਉਹ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਆਖਦਾ ਹੈ -

ਬਾਪੁ ਹਮਾਰਾ ਸਦ ਚਰੰਜੀਵੀ ॥
ਭਾਈ ਹਮਾਰੇ ਸਦ ਹੀ ਜੀਵੀ ॥
ਮੀਤ ਹਮਾਰੇ ਸਦਾ ਅਬਿਨਾਸੀ ॥

ਕੁਟੰਬੁ ਹਮਾਰਾ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਾਸੀ ॥ ੧ ॥
ਹਮ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ਤਾਂ ਸਭਹਿ ਸੁਹੇਲੇ ॥
ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਪਿਤਾ ਸੰਗਿ ਮੇਲੇ ॥ ੧ ॥ ਰਹਾਉ ॥
ਮੰਦਰ ਮੇਰੇ ਸਭ ਤੇ ਊਚੇ ॥
ਦੇਸ ਮੇਰੇ ਬੇਅੰਤ ਅਪੂਛੇ ॥
ਰਾਜੁ ਹਮਾਰਾ ਸਦ ਹੀ ਨਿਹਚਲੁ ॥
ਮਾਲੁ ਹਮਾਰਾ ਅਖੂਟੁ ਅਬੇਚਲੁ ॥ ੨ ॥
ਸੋਭਾ ਮੇਰੀ ਸਭ ਜੁਗ ਅੰਤਰਿ ॥
ਬਾਜ ਹਮਾਰੀ ਥਾਨ ਥਨੰਤਰਿ ॥
ਕੀਰਤਿ ਹਮਰੀ ਘਰਿ ਘਰਿ ਹੋਈ ॥
ਭਗਤਿ ਹਮਾਰੀ ਸਭਨੀ ਲੋਈ ॥ ੩ ॥
ਪਿਤਾ ਹਮਾਰੇ ਪ੍ਰਗਟੇ ਮਾਝ ॥
ਪਿਤਾ ਪੂਤ ਰਲਿ ਕੀਨੀ ਸਾਂਝ ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜਉ ਪਿਤਾ ਪਤੀਨੇ ॥
ਪਿਤਾ ਪੂਤ ਏਕੈ ਰੰਗਿ ਲੀਨੇ ॥ *ਅੰਗ - 1141*

ਸੱਵਾਂ ਭੁਲੇਖਾ -

ਪ੍ਰਸ਼ਨ - ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਫਲ ਬੜੀ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਬੜੀ ਘਾਲਨਾ ਕਰ ਕੇ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ, ਸਿਦਕ-ਯਕੀਨ ਕਾਇਮ ਰਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ।

ਆਹ ਕੋ ਚਾਹੀਏ ਇਕ ਉਮਰ ਅਸਰ ਹੋਨੇ ਤਕ।
ਕੌਨ ਜੀਤਾ ਹੈ ਤੇਰੀ ਜ਼ੁਲਫ਼ ਕੇ ਸਰ ਹੋਨੇ ਤਕ। *ਗਾਲਿਬ*

ਉੱਤਰ - ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਦੋ ਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਜਦੋਂ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਕਰੀਏ ਉਦੋਂ ਫੌਰਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਫਲ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਕੇ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਵੀ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਸਾਨੂੰ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮਝ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਇਕ ਸ਼ਾਂਤੀ,

ਪਰੇਮ ਤੇ ਸੀਤਲਤਾ ਦੀ ਲਹਿਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਨਿਰਮਾਣ ਹੋ ਕੇ, ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਿਦਕ ਨਾਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਅਗੰਮ ਵਿਚੋਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵਲੋਂ ਇਕ ਪਿਆਰ ਸੰਦੇਸ਼ਾ, ਸੀਤਲਤਾ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਦਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਜੀਉਂਦੇ ਜਾਗਦੇ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮੀ ਰੱਬ ਵਲ ਤੁਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਮੋੜ ਰਿਹਾ ਹੈ। (God immediately responds to love and devotion) ਜਦੋਂ ਵੀ ਮਨ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਇਕਾਗਰ ਹੋਵੇ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦੇ-ਪੜ੍ਹਦੇ ਜਾਂ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਦੇ ਸੁਣਦੇ ਬਿਰਤੀ ਖਲੋ ਜਾਵੇ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਅੰਦਰੋਂ ਕਿਸੇ ਅਥਾਹ ਸਾਗਰ ਵਿਚੋਂ ਸੀਤਲਤਾ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਗੁਰਸਿਖ ਦਾ ਮੂੰਹ ਚੁਮੰਦੀਆਂ ਤੇ ਸਿਰ ਤੇ ਹੱਥ ਫੇਰਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਘਟਨਾ (Phenomenon) ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਜੀਅ ਕਰੇ, ਪਿਆਰ, ਨਿਰਮਾਨਤਾ ਤੇ ਨੇਕਨੀਅਤੀ ਨਾਲ ਰੱਬ ਜੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਦੇਖ ਲਵੇ। ਜੀਵ ਜਦੋਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵਲ ਮੁੜੇਗਾ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਰੱਬ ਜੀ ਨਾਲ ਕਾਇਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਠੰਡਕ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਪਿਆਰ ਜੀਵ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਇਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਆਤਮਕ ਅਸੂਲ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਦ ਉਹਨਾਂ ਆਖਿਆ ਹੈ ਕਿ –

ਚਰਨ ਸ਼ਰਨ ਗੁਰੁ ਏਕ ਪੈਂਡਾ ਜਾਇ ਚਲ,
ਸਤਿਗੁਰੂ ਕੋਟ ਪੈਂਡਾ ਆਗੇ ਹੋਇ ਲੇਤ ਹੈ। *(ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ)*

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕਾਇਮ ਰਖਿਆਂ ਇਹ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਸੀਤਲਤਾ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਦੇਰ ਪਾ ਕੇ ਡੂੰਘੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲ, ਜੋ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਅਨੰਦ ਤੇ ਸੀਤਲਤਾ ਦੀ ਖਾਣ ਹੈ, ਇਕ ਸੁਰ

ਇਕ ਰਸ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਮਿੱਕ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦੋਂ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਫਲ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਰਾਜ਼ ਸਭ ਪਰਦੇ ਅਭਿਆਸੀ ਤੋਂ ਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਮਰਨ ਦੀ ਸਭ ਰਮਜ਼ ਸਮਝਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਸੱਲੀ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਇਸ ਦੂਸਰੇ ਫਲ ਦੀ ਮਹਿਮਾਂ ਬਿਆਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਰਸ, ਭੋਗ, ਖੁਸ਼ੀ, ਇਜ਼ਤ, ਤਾਕਤ, ਰਾਗ ਰੰਗ ਸਭ ਫਿੱਕੇ, ਕੌੜੇ ਤੇ ਤੁੱਛ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਫਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਸਰਕਾਰੀ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਤਨਖ਼ਾਹ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਆਪਣੇ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਵਾਸਤੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦੂਸਰੀ ਤਨਖ਼ਾਹ ਇਨਾਮ ਦੀ ਜਾਂ ਬੋਨਸ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਵੀਡੈਂਟ ਫੰਡ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਨੌਕਰੀ ਖਤਮ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਇੱਕਠੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਉਮਰ ਬਗੈਰ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੱਠਵਾਂ ਭੁਲੇਖਾ -

ਪ੍ਰਸ਼ਨ - ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਇਕ ਵਹਿਮ ਹੈ, ਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਮ ਨਹੀਂ ਜੋ ਅੱਜ ਕੱਲ ਸਾਇੰਸ ਦੀ ਤੱਕੜੀ ਤੇ ਪੂਰਾ ਉਤਰੇ।

ਉਤੱਰ - ਜੇਕਰ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਨੇਕ ਨੀਯਤੀ, ਨਿਰਮਾਣਤਾ, ਪਿਆਰ ਉੱਦਮ, ਮੇਹਨਤ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ, ਠੀਕ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦੋ ਦੂਨੀ ਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਸੱਚ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ

ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਦਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬੜੀ ਨਿੱਘਰ, ਪੂਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਚੀਜ਼ ਲੱਭੀ ਹੈ। (Simran leads to certain, definite, positive and substantial results) ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਇਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਜੁਗਤੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਜਿਸ ਦਾ ਦਿਲ ਕਰੇ ਮਾਨਸ ਤੋਂ ਦੇਵਤਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਸ ਗਿਰਾਸ ਨਾਮ ਜਪਣਾ

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਖ ਬਹੁਤ ਜਗ੍ਹਾ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਕੋਈ ਵਿਰਲੇ ਗੁਰਮੁਖ ਹੀ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੇ ਅਰਥ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖਾਸ ਦਿੱਕਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਵਾਸ ਤਾਂ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਬਸ ਅੰਦਰ ਸਵਾਸ ਲਿਆਉਣ ਵੇਲੇ "ਵਾਹ" ਅਤੇ ਸਵਾਸ ਦੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵੇਲੇ "ਗੁਰੂ" ਆਖਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਹੀ ਖਲਵਾਈ ਰੱਖਣਾ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੋਇਆ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਨਾਮ ਜੱਪਣਾ। ਪਰ "ਗਿਰਾਸ" ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਕੀ ਹੋਇਆ? ਗਿਰਾਸ ਨਾਮ ਕਿਵੇਂ ਜਪਿਆ ਜਾਵੇ? ਇਸ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਤਾਂ "ਸਵਾਸ ਗਿਰਾਸ" ਨਾਮ ਜਪਿਆਂ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਭੀ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀਆਂ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲਈ ਅਸੀਂ "ਸਵਾਸ ਗਿਰਾਸ" ਨਾਮ ਜਪਣ ਸੰਬੰਧੀ ਅੱਖਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੁੱਝ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਵਾਸ ਤਾਂ ਇਨਸਾਨ ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਤਕ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣ ਨਿਕਲ ਨਾ ਜਾਣ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਸਵਾਸਾਂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਲ ਦੋ ਸਾਲ ਪੱਕਾ ਕਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸਿਮਰਨ ਜਾਂ ਜਦ ਜੀ ਕਰੇ ਸਿਮਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਸਨਾ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਕੁੱਝ

ਚਿਰ ਬਾਦ ਥਕਾਵਟ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸਾਲ ਦੋ ਸਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵਾਸਾਂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਥਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਿਤਨਾ ਚਿਰ ਜੀ ਕਰੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨਹੀਂ ਥੱਕਣਗੀਆਂ, ਜਾਂ ਰਸਨਾ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੇ ਬਹੁਤ ਘਟ ਥੱਕਣਗੀਆਂ।

ਜਦ ਅਸੀਂ ਰੋਟੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਰੋਟੀ ਖਾਂਦਿਆਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਹਿੱਲਣ ਵੇਲੇ ਸਾਡੇ ਹੇਠਲੇ ਦੰਦ ਉਤਲਿਆਂ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਲੱਗਦੇ ਅਤੇ ਦੰਦਾ ਵਿਚ ਆਈ ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਚਬਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਬਾੜਿਆਂ ਦੀ ਇਸ ਹਰਕਤ ਨਾਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਜੋੜ ਦੇਣਾ "ਗਿਰਾਸ" ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੋਟੀ ਖਾਂਦਿਆਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਰਤਿ ਰੋਟੀ ਨਾਲ, ਜੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਜੀਆਂ ਮਿੱਠੀਆਂ, ਨਮਕੀਨ ਜਾਂ ਖੱਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਲਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਰੋਟੀ ਖਾਂਦਿਆਂ ਜੋ ਸਵਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਸੁਰਤਿ ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਖਦੀ ਤੇ ਉਸ ਪਰਖ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉਤੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣਾ ਚੰਗਾ ਬਣਿਆ ਸੀ ਜਾਂ ਮਾਮੂਲੀ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਜਿਥੇ ਜਿਥੇ ਵੀ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਵਾਸ ਗਿਰਾਸ ਵਾਹਿਗੂਰੂ ਜੀ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪੋ, ਉਸ ਤੋਂ ਇਹ ਮੁਰਾਦ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਸਿੱਖ ਲਈ "ਨਾਮ" ਜਪਣਾ ਇਤਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣ, ਪੀਣ, ਪਹਿਨਣ, ਸੌਣ-ਜਾਗਣ, ਚੱਲਣ, ਫਿਰਨ ਸਮੇਂ ਵੀ ਨਾਮ ਜਾਪ ਨਹੀਂ ਵਿਸਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਐਸੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਹਰ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ "ਨਾਮ" ਜਾਪ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇ।

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਇਹੁ ਮਨੁ ਤੁਝਹਿ ਚਿਤਾਰੈ ॥

ਅੰਗ - 820

ਜਦ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦਿਆਂ ਵੀ "ਨਾਮ" ਜਾਪ ਦੀ ਆਦਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਅਮਲ ਵਿਚ ਕਈ ਇਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਾਣਾ ਖਾਂਦਿਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰਸਿੱਖ ਦੀ ਸੁਰਤ ਨਾਮ ਜਾਪ ਵਿਚ ਲਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਖਾਵੇ। ਆਮ ਲੋਕ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਚਬਾਂਦੇ। ਜੇਕਰ ਭੁੱਖ ਲਗੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਤਿਆਰ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਮ ਲੋਕ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਘਟ ਚਬਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਛੇਤੀ ਖਾਣਾ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪੈਂਦਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸੰਘ ਤੋਂ ਥਲੇ ਉਤਰਦਾ ਜਾਵੇ ਪਰ ਜਿਸ ਗੁਰਸਿਖ ਦੀ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਗਿਰਾਸ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਵੇ ਉਸਨੂੰ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਦੀ ਹਰ ਗਰਾਹੀ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚਬਾਉਣ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਵਾਂਗ ਪਤਲੀ ਹੋ ਕੇ ਸੰਘ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਉਤਰਦੀ ਹੈ।

ਖਾਣੇ ਦੀ ਬੁਰਕੀ ਨੂੰ ਜਦ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਸਵਾਦ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਉਸ ਬੁਰਕੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾਓ, ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਉਹ ਕਰੀਬਨ ਪਾਣੀ ਵਾਂਗ ਪਤਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਅਸਚਰਜ ਸਵਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਵਾਦ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਕਦੀ ਤਜਰਬੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਸਵਾਦ ਕਾਫੀ ਚਬਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਣੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਤਨਾ ਸਬਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਰੋਟੀ ਦੀ ਬੁਰਕੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦਰਜੇ ਤਕ ਚਬਾਈ ਜਾਣ ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਉਹ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਬਣ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੰਘ ਵਿਚੋਂ ਹੇਠਾਂ ਤੁਰ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਪਰ "ਗਿਰਾਸ" ਦੇ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਲਈ ਖਾਣੇ ਵਿਚੋਂ ਇਹ ਦੂਸਰਾ ਅਸਰਚਜ ਸਵਾਦ ਲੈਣਾ ਇਕ ਸੁਭਾਵਕ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਕੰਮ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਜ ਕਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕਾਹਲੀ ਕਾਹਲੀ ਵਿਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕੰਮ ਕਾਹਲੀ ਕਾਹਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਾਹਲੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਅਧੂਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਾਹਲੀ ਕਾਹਲੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਆਦਮੀ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਸਾ ਆਦਮੀ ਜੇ ਫਿਰ ਚਾਹੇ ਵੀ ਤੇ ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ "ਗਿਰਾਸ" ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਣ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਦਾ ਵੱਲ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਵਿਚੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਵਾਦ ਉਪਜਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਰੋਟੀ ਵਧੇਰੇ ਚਬਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੇਹਦੇ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਆਸਾਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਸੇਹਤ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਇਕ ਪਾਸਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਪਾਸਾ ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਜੀਭ ਦਾ ਰਸ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਆਪਣਾ ਗੁਲਾਮ ਬਣਾਈ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਆਦਤ ਐਸੀ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੇ ਚੰਗੇ ਖਾਣੇ ਵੀ ਫਿਰ ਸਾਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਲਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਮਾਮੂਲੀ ਖਾਣਾ ਕਿਤੇ ਖਾਣਾ ਪੈ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਖਾਧਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਮੇਹਦੇ ਵਿਚ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਜੇਹੜੇ ਜੀਭ ਦੇ ਰਸ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹਨ, ਉਹ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹਜ਼ਮ ਤਾਂ ਕਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਚੰਗੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਇੱਛਿਆ ਬੜੀ ਪਰਬਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜਿਸ ਗੁਰਸਿਖ ਨੇ ਗਿਰਾਸ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਲਈ ਹੋਵੇ, ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਉਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵਧੇਗਾ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੀਭ ਦੇ ਸਵਾਦ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੁੰਦਾ ਦੇਖੇਗਾ।

'ਗਿਰਾਸ' ਦਾ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਜੇਕਰ ਪੂਰਨ ਕਮਾਲ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਯਾਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਕੀ ਖਾਧਾ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਕੀ ਸਵਾਦ ਸੀ? ਐਸੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਸੁਰਤ ਜੀਭ ਦੇ ਸਵਾਦ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਕੇ ਆਤਮਾ ਦੇ (ਜੀਵ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵਧੇਰੇ) ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਜਿਵੇਂ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਵੇਂ ਹੀ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਏ ਜੋ ਮਿਲੇ ਖਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਉਸੇ ਨੂੰ ਵੇਖ ਛਡਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਜਦ ਤਕ ਉਪਰਲੀ ਅਵਸਥਾ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ 'ਗਿਰਾਸਾਂ' ਦਾ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਇਹ ਦੇਖੇਗਾ ਕਿ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦਿਆਂ ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਦੀ ਸੁਰਤ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਖੱਚਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਨਾਮ ਜਾਪ ਦੇ ਸਵਾਦ ਨੂੰ ਮਾਣਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਖਾਣ ਦੇ ਸਵਾਦ ਨੂੰ ਮਾਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਨਾਮ ਜਾਪ ਤੋਂ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦਾ ਹੋਇਆ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਵਾਦ ਨੂੰ ਵੀ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਖੂਬ ਮਾਣਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਬਿਹੂਣੀ ਸੁਰਤ ਜਦ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਵਾਦ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਸੰਕਲਪਾਂ ਵਿਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ 'ਗਿਰਾਸ' ਦਾ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਮਾਮੂਲੀ ਖਾਣੇ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਉਹ ਸਵਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਐਸਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਕਰਦਾ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਜੀਭ ਦੇ ਸਵਾਦ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੋ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ਧਿਆਏ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਹਰਿ
ਸੋ ਗੁਰਸਿਖੁ ਗੁਰੂ ਮਨਿ ਭਾਵੈ ॥ *ਅੰਗ – 306*

ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ
ਗਏ ਮਸਕਤਿ ਘਾਲਿ

ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ, ਮਿਹਨਤ, ਘਾਲਣਾ, ਸਖਤ ਕੰਮ। ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਜਾਂ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਜਾਂ ਮਿਹਨਤ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਨਾਮ ਵਿਚ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ? ਨਾਮ ਜਪਣ ਵੇਲੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਤੋਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਕਿਸ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਵਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਹੈ?

ਜ਼ਰਾ ਸੋਚਿਆਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੀ ਮੁਸ਼ੱਕਤ, ਉਤਨੀ ਸਰੀਰਕ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਜਾਂ ਮਿਹਨਤ ਨਹੀਂ, ਜਿਤਨੀ ਦਿਮਾਗੀ ਜਾਂ ਮਨ ਦੀ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਡਾਹਢੀ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਨਾਮ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰ ਕੇ ਮਨ ਦੀ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਹੀ ਮੁਰਾਦ ਹੈ।

ਮਨ ਨੂੰ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਤੇ ਕਿਹੜੀ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ? ਆਓ ਜ਼ਰਾ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ। ਗੁਰਸਿਖ ਦਾ ਮਨ ਨਾਮ ਜਪਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਦੁਨੀਆਂ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਬੰਧੀ, ਖਾਸ ਰਾਵਾਂ, ਖਾਸ ਅੰਦਾਜ਼

ਲਗਾਈ ਬੈਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਉਸ ਨੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ ਰੋਜ਼ ਦੁਨਿਆਵੀ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣ ਸੁਣ ਕੇ ਪੱਕੇ ਕੀਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਦੁਨਿਆਵੀਂ ਅੰਦਾਜ਼ਿਆਂ ਜਾਂ ਰਾਵਾਂ ਜਾਂ ਨਿਸਚਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹ ਮੁੱਦਤਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਗੁਰਸਿਖ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦਾ ਜੀਵਨ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਰਾਵਾਂ ਤੇ ਨਿਸਚਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਗੁਰੂ ਦੇ ਦੁਨੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਰਾਵਾਂ ਤੇ ਨਿਸਚੇ ਸੁਣਾਈ ਪੈਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰੂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਬੜਾ ਫ਼ਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਗੁਰਸਿਖ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਖਿਆਲ, ਰਾਵਾਂ, ਨਿਸਚੇ ਠੀਕ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਦਸੀਆਂ ਰਾਵਾਂ, ਨਿਸਚੇ ਓਪਰੇ ਓਪਰੇ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਮਿਸਾਲ ਤੇ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਲੋਕਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਤਾਲੀਮ ਨੇ ਦਸਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮੇਰਾ ਪਿਤਾ ਹੈ, ਇਹ ਮੇਰਾ ਦੇਸ਼ ਹੈ, ਇਹ ਮੇਰਾ ਘਰ ਹੈ। ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ ਦੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲਾ ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਦਸਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਤੇਰਾ ਕੋਈ ਦੁਸ਼ਮਨ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤੇਰੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਸਾਕ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਆਰਜ਼ੀ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਆਣ ਮਿਲੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਭ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਵੀ ਤੇਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਮੁਸਾਫਰ ਹਨ, ਜੋ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਟਿਕਾਣਿਆਂ ਤੇ ਅਪੜ ਕੇ ਤੇਰੇ ਨਾਲੋਂ ਨਿਖੜ ਜਾਣਗੇ। ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਦਾ ਦੇਸ ਨਹੀਂ, ਸਭ ਦੇਸ ਇਕ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਉਸ ਕਰਤਾਰ ਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਰਚੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਗੁਰੂ ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਜੋ ਤੈਨੂੰ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਇਹ ਹਰੀ ਦਾ ਰੂਪ ਹੈ, ਸਭ ਪਾਸੇ ਹਰੀ ਹੀ ਹਰੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਦਾ ਹੀ ਚੌਹੀਂ ਤਰਫੀਂ ਪਸਾਰਾ ਹੈ। ਜਦ ਗੁਰਸਿਖ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਭ ਰਾਵਾਂ ਨਿਸਚੇ, ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਗੱਲਾਂ

ਨਿਸਚਿਆਂ ਤੋਂ ਵਖਰੇ ਨਵੇਂ ਤੇ ਉਲਟ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਆਪਣੇ ਰਾਵਾਂ ਨਿਸਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਰਾਵਾਂ ਨਿਸਚਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਕਠਨ ਦੇਖਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿਖ ਨਾਲ, ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਨਸ ਤੋਂ ਦੇਵਤਾ ਬਣਾ ਦੇਣ ਦਾ ਇਕਰਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਨਸ ਤੋਂ ਦੇਵਤਾ ਬਣਨ ਵਿਚ ਸਿੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਸ਼ਕਲ ਸੂਰਤ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ, ਉਸ ਦਾ ਮਨ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਜਾਂ ਖਿਆਲ ਬਦਲਦੇ ਹਨ। ਅਗਰ ਆਦਮੀ ਕੋਲੋਂ ਉਸ ਦੇ ਨਿਸਚੇ, ਰਾਵਾਂ ਤੇ ਖਿਆਲ ਲੈ ਲਵੋਂ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪਾਸ ਹੋਰ ਕੁਝ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਦਮੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡੀ ਮਲਕੀਅਤ ਉਸ ਤੇ ਖਿਆਲ, ਰਾਵਾਂ, ਨਿਸਚੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹਰ ਆਦਮੀ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ, ਉਸ ਦੇ ਰਾਵਾਂ ਨਿਸਚਿਆਂ ਉਤੇ ਹੀ ਕਾਇਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦ ਨਾਮ ਦੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਤੁਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿਸਚੇ, ਰਾਵਾਂ ਵਿਚਾਰ ਛੱਡ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੀਆਂ ਰਾਵਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਨਿਸਚੇ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨੇ ਬੜੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣਾ ਸਭ ਕੁਝ ਛਡ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਭਰਨ ਦਾ ਕੰਮ, ਕੋਈ ਇਕ ਦੋ ਦਿਨ ਦੀ ਖੇਡ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਜੇ ਜਨਮ ਭਰ ਵਿਚ ਵੀ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਸੌਦਾ ਸਸਤਾ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿੱਖ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ, ਪੁਰਾਣੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਤਿਆਗਦਾ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੈ ਮੁਸ਼ੱਕਤ, ਇਹ ਹੈ ਮਿਹਨਤ, ਇਹ ਹੈ ਘਾਲਣਾ ਜੋ ਹਰ ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਮਾਨਸ ਤੋਂ ਦੇਵਤਾ ਬਣਨ ਵਾਸਤੇ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਜਦ ਆਖਿਆ ਸੀ ਕਿ -

ਗੁਰਸਿੱਖੀ ਬਾਰੀਕ ਹੈ ਸਿਲ ਚੱਟਨ ਫਿੱਕੀ।
ਖੰਡਿਓਂ ਤਿੱਖੀ ਆਖੀਏ ਇਹ ਵਾਲੋਂ ਨਿੱਕੀ। *(ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ)*

ਤਾਂ ਆਪਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਵੀ ਇਸ ਉਤੇ ਦੱਸੀ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਵੱਲ ਸੀ, ਜੋ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਰੀ ਦੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ੱਕਤ, ਘਾਲਣਾ, ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਪਿਆ ਹੀ ਕਿਉਂ ਜਾਵੇ? ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ, ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਲਾਭ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਇਨਾਮ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਜਾਂ ਘਾਲਣਾ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕੀਤਿਆਂ ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ? ਆਓ, ਇਸ ਦਾ ਉੱਤਰ ਵੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਜੀ ਤੋਂ ਪੁਛੀਏ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਜੀ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਜੋ ਗੁਰਸਿਖ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਘਾਲਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਬਦਲਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵੱਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਮਨੁਖੀ ਸੁਭਾਅ ਬਦਲ ਕੇ ਰੱਬੀ ਸੁਭਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਦਿਨ ਐਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਰੱਬੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ, ਰੱਬੀ ਨੁਕਤਾ ਨਿਗਾਹ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹ, ਬੇ-ਫਿਕਰ, ਸੋਕ ਚਿੰਤਾ ਥੋੜ ਤੋਂ ਉਚੇ, ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਸੁਖਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਿਆਂ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਮਹਾਂ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਕਰਤਾਰ ਨਾਲ ਇਕ ਮਿਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਜਾਂ ਕਰਤਾਰ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਇਥੇ ਵੀ ਤੇ ਅਗੇ ਵੀ ਮੁਖ ਉਜਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਤਮਕ ਨੁਕਤੇ ਤੋਂ ਇਤਨਾ ਅਮੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਦੌਲਤ ਵੰਡਿਆਂ ਮੁਕਦੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਾਂਗਰ ਵਰਤਿਆਂ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਨਾਮ ਦੀ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਵਾਲੇ ਗੁਰਮੁਖ ਕਿਸੇ ਵਕਤ ਰੱਬ ਰੂਪ ਹੋਕੇ ਆਪਣੀ ਦੌਲਤ ਨੂੰ

ਵੰਡ ਵੰਡ ਕੇ ਬਸ਼ੁਮਾਰ ਹੋਰ ਜੀਵਨ ਪੰਧ ਦੇ ਮੁਸਾਫਰਾਂ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਐਸੇ ਗੁਰਸਿਖਾਂ, ਗੁਰਮੁਖਾਂ, ਸਬੰਧੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ -

ਨਾਨਕ ਤੇ ਮੁਖ ਉਜਲੇ ਕੇਤੀ ਛੁਟੀ ਨਾਲਿ ॥ *ਅੰਗ - 8*

ਗੁਰਸਿਖਾ ਕੀ ਭੁਖ ਸਭ ਗਈ ਤਿਨ ਪਿਛੈ ਹੋਰ ਖਾਇ ਘਨੇਰੀ ॥
ਅੰਗ - 451

ਜਿਸ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਦਾ ਫਲ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਰਬ ਵਰਗਾ ਸੁਖੀ, ਬੇ-ਪਰਵਾਹ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਵਾਨ ਬਣਾ ਦੇਵੇ, ਉਹ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਨਹੀਂ, ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਦੇ ਭੇਸ ਵਿਚ ਰੱਬ ਦੀ ਰਹਿਮਤ ਹੈ, ਰੱਬ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਪੌੜੀ ਹੈ। ਸੂਰਮੇ ਪਿਛੇ ਐਸੀ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਉਪਰੋਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਝੂਠੇ ਤੇ ਨਾਸ਼ਵੰਤ ਸੁਖ ਵਾਰਦੇ ਆਏ ਹਨ ਤੇ ਅਗੇ ਨੂੰ ਸਦਾ ਵਾਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।

ਕੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਿਸ ਸਕਦਾ ਹੈ?

Truth, for an ordinary mortal, can not be objective. His subjective weakness always blurs his vision. Hegal's great contribution to human thought was the discovery of historical relativism. Human mind, he found, could climb out of its environments and view objectively from an absolute stand point. But in India from times immemorial, the masters have laid down that by ceaseless efforts of assiduous detachment to worldly things, the mind can become detached, fearless and untainted by wrath; It can then transcend direct and inferential knowledge. Fancy, even memory and with vision undimmed, can see the truth as it is, which is entirely different from what seems to us and what we call truth.

ਉਕਤ ਸਤਰਾਂ ਕੇ.ਐਮ.ਮੁਨਸ਼ੀ ਜੀ ਦੀ ਲਿਖਤ (I follow the Mahatma) ਨਾਮੀ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਦਰਜ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਪੱਛਮ ਦੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਅਨੁਸਾਰ ਸਚਾਈ

(ਰੱਬ) ਜੈਸੀ ਕਿ ਉਹ ਹੈ, ਇਨਸਾਨ ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦ ਉਹ ਐਸੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਇਨਸਾਨੀ ਰੰਗ ਜ਼ਰੂਰ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸੱਚ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਅਸਲ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਵੇਖਣ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਅਸਮਰਥ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੇ ਪੁਰਾਤਨ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੁਣ ਤਕ ਦੇ ਰਿਸ਼ੀਆਂ-ਮੁਨੀਆਂ, ਅਚਾਰੀਆਂ, ਗੁਰੂਆਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨਸਾਨ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ, ਨਿਸਚਿਆਂ, ਰਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਲਹਿਦਾ ਹੋ ਕੇ ਸੱਚ ਨੂੰ ਜੈਸਾ ਕਿ ਉਹ ਹੈ, ਤੈਸਾ ਹੀ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸੱਚ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਇਨਸਾਨੀ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਵਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਛ ਆਮ ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਰੱਬ ਹੈ, ਉਹ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਕੁਝ ਬਿਲਕੁਲ ਹੋਰ ਦਿਸਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਲੇਖ ਵਿਚ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਤਾਲੀਮ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਰੱਬ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਦਿਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?

ਜਦ ਆਦਮੀ ਦੀ ਇਕ ਅੱਖ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਅੱਖ ਪਹਿਲੇ ਨਾਲੋਂ ਸ਼ਕਤੀਵਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਕਤੀ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸ਼ਕਤੀ ਅਗੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਨ੍ਹਿਆਂ ਦਾ ਹਾਫ਼ਜ਼ਾ, ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ ਬੜਾ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਗਰ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਦਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਕੱਟਿਆ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਬੇਕਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ

ਹੀ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਆਮ ਤਜਰਬੇ ਵਿਚ ਇਹ ਅਸੂਲ ਰੋਜ਼ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਅੰਗ ਵਲ ਸਾਡੀ ਰੁਚੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਅੰਗ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੀਏ ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੌੜਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ, ਡੰਬਲ ਫੇਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ, ਗਵੱਈਆਂ ਦੇ ਗਲੇ, ਮੁਸੱਵਰ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ, ਲੁਹਾਰ ਦੇ ਹੱਥ, ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਦੀਂ ਅੱਖਾਂ ਆਪਣੇ ਦੂਸਰੇ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤਵਰ, ਤੀਖਣ ਅਤੇ ਚਾਲਾਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਹ ਨਤੀਜਾ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਸਭ ਇੰਦਰੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਜਿਸ ਇੰਦਰੀ ਨੂੰ ਚਾਹੇ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ (develop) ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਸਭ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਦ ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਅਜੀਬ ਅਤੇ ਨਵਾਂ ਇੰਦਰਾ (new faculty) ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬੋਲੀ ਵਿਚ "ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਨੇਤਰ" ਆਖਦੇ ਹਨ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇਤਰਾਂ ਸਬੰਧੀ ਲਿਖਿਆ ਹੈ -

ਨਾਨਕ ਸੇ ਅਖੜੀਆਂ ਬਿਅੰਨਿ ਜਿਨੀ ਡਿਸੰਦੋ ਮਾ ਪਿਰੀ ॥

ਅੰਗ - 577

ਜਦ ਆਦਮੀ ਦੀ ਮਸ਼ਕ ਪੂਰੀ ਪੱਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਇੰਦਰੇ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਨਵਾਂ ਇੰਦਰਾ 'ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਨੇਤਰ' ਖੋਲ੍ਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਹੁ ਨਾਲ ਵੇਖਣਾ (Self examination) ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਜਦ ਇਸ ਦੀ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਪੱਕ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚੋਂ ਉਹ ਕੁਝ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਸਿੱਖ

ਵਿਚ ਇਹ ਸੋਝੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਨੇਕ ਜੂਨਾਂ ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੋਇਆ ਇਸ ਮਨੁੱਖੀ ਅਵਸਥਾ ਤਕ ਪੁਹੰਚਿਆ ਹੈ। ਫਾਰਸੀ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕਵੀ ਉਰਫੀ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ –

ਜ਼ਿ ਖੁਦ ਗਰ ਦੀਦਾ ਬਰ ਬੰਦੀ
ਚਿ ਗੋਇਮ ਕਾਮੇਂ ਜਾਂ ਬੀਨੀਂ
ਚੁਨਾਂ ਕਜ਼ ਇਸ਼ਤਿਆਕੇ
ਦੀਦਨਸ਼ ਜ਼ਾਦੀ ਹੁਮਾਂ ਬੀਨੀਂ

ਅਤੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕਵੀ ਭਾਈ ਨੰਦ ਲਾਲ ਜੀ ਨੇ ਆਖਿਆ ਹੈ –

ਨਦਾਨਿਸਤੇਮ ਅਜ਼ ਰੋਜ਼ੇ
ਅਜ਼ਲ ਈਂ ਨਕਸ਼ੇ ਆਦਮ ਰਾ।
ਕਿ ਨੱਕਾਸ਼ ਅਜ਼ ਬਰਾਏ ਬੂਦਨੇ
ਖੁਦ ਖਾਨਾ ਮੇ ਸਾਜ਼ਦ।

ਜਦ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਆਤਮਾ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਅੰਦਰ, 'ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਨੇਤਰਾਂ' ਨਾਲ ਦਿਸਣ ਲਗ ਪਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਪਰਪੱਕ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਐਸਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰ ਦੇ ਨੇਤਰ ਖੁਲ੍ਹੇ ਰਖ ਕੇ ਵੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਸਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਅਖੀਆਂ ਦਰਅਸਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੀਆਂ, ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਸਾਡੀ ਸੁਰਤ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਗਤ ਨੂੰ ਦੇਖਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਾਡੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸੁਰਤ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਲਗੀ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਪਈ ਘੜੀ ਦੀ ਟਿਕ-ਟਿਕ ਸੁਣਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਲਟਕੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲ ਖਿਆਲ ਕਰੀਏ, ਐਵੇਂ ਨਹੀਂ

ਦੇਖਦੇ। ਰਸਤੇ ਤੇ ਤੁਰਦਿਆਂ ਸਾਡਾ ਮਿੱਤਰ ਭਾਵੇਂ ਕੋਲੋਂ ਲੰਘ ਜਾਏ ਅਸੀਂ ਜਦ ਤਕ ਉਸ ਦੇ ਵਲ ਅੰਦਰੋਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਾ ਤੱਕੀਏ ਉਸ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਸਕਾਂਗੇ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਮਾਰੀ ਜਾਵੇ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਸੋਚ ਵਿਚ ਐਸੇ ਮਗਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦ ਬੱਚੇ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਮਾਰੀ ਜਾਓ ਉਹ ਸੁਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖੇਡ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਜਦ ਤਕ ਅਸੀਂ ਚਾਹੀਏ ਨਾ, ਸਾਡੇ ਇੰਦਰੇ (faculties) ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖੀਆਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੀਆਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਕੰਨ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦੇ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਥਾਣੀ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਜੀਭ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੀ, ਅਸੀਂ ਜੀਭ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਆ ਜਾਵੇ, ਜਦ ਉਸ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਵੀ, ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਦੇਖੀ ਜਾਵੇ। ਉਸ ਦੇ ਭਾਵੇਂ ਨੇਤਰ ਖੁਲ੍ਹੇ ਹੂੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅੰਦਰ ਵਸਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਐਸੀ ਸੁਰਤ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਰਖਿਆਂ ਟੁੱਟਦੀ ਨਹੀਂ। ਜਦ ਤਕ ਸੁਰਤ ਅੰਦਰੋਂ ਟੁੱਟੇ ਨਾ, ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਜਦ ਜੁੜੇ ਨਾ, ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿਸ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ।

ਗੁਰਸਿੱਖ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਜਦ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਅਗੇ ਪਹੁੰਚੇ, ਤਦ ਉਸ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਉਹ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੇਖਦਾ ਹੋਇਆ ਉਨ੍ਹਾਂ

ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਲੁਕੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਆਦਮੀ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਭਿੰਨ-ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਸਭ ਸਰੀਰ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੌਸ਼ਨ (transparent) ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ, ਤੇ ਬਾਹਰ ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਰਵਿਆ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਡਾਹਢੇ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਲਾਬ ਵਿਚ ਰੰਗ ਬਰੰਗੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਦੌੜਦੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਦੀਆਂ ਵੇਖ ਕੇ ਦਿਲ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਵੇਂ ਹੀ ਇਸ ਅਵਸੱਥਾ ਦਾ ਗੁਰਮੁਖ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਕੁਲ ਜੀਅ ਜੰਤ, ਸੂਰਜ ਸਿਤਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਚ ਮੱਛੀਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੌੜਦੇ ਅਗੰਮੀ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਵੇਖਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਮੀਟਣ ਅਤੇ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੀ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਵੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਮੀਟ ਕੇ। ਇਕ ਗੱਲ ਇਥੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਭੁਲੇਖਾ ਨਾ ਰਹੇ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਵੇਖਣ ਵਾਸਤੇ ਅੱਖਾਂ ਮੀਟ ਕੇ ਬੈਠਣਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਸੁਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ, ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਤੇ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਖੇਡ (Phenomenon) ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬੰਦਗੀ, ਘਾਲ, ਨਿਰਮਾਣਤਾ, ਅਰਦਾਸਾਂ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਮਾਈ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰਾ-ਜ਼ਹੂਰ ਤੇ ਹਾਜ਼ਰਾ-ਹਜ਼ੂਰ ਵੇਖ ਸਕਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਜਦ ਤਕ ਅੰਦਰਲੀ ਅਵਸਥਾ ਨਾ ਪਕੇ, ਬਾਹਰ ਦੀ ਅਵਸੱਥਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਐਸਾ ਖਿਆਲ ਕਰਨਾ ਹੀ ਮੂਰਖਤਾ ਹੈ। ਅੰਦਰਲੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪੱਕਣ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪੱਕਣ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦ ਗੁਰਮੁਖ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਬ ਦੇ ਦੀਦਾਰ ਕਰ ਸਕੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੇ ਇਸ ਮਹਾਂਵਾਕ ਦੀ ਸਚਾਈ ਕੁਝ ਅਜੀਬ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਸਮਝ ਪੈਂਦੀ ਹੈ -

ਕਾਹੇ ਰੇ ਬਨ ਖੋਜਨ ਜਾਈ ॥
ਸਰਬ ਨਿਵਾਸੀ ਸਦਾ ਅਲੇਪਾ ਤੋਹੀ ਸੰਗਿ ਸਮਾਈ ॥
ਪੁਹਪ ਮਧਿ ਜਿਉ ਬਾਸੁ ਬਸਤੁ ਹੈ ਮੁਕਰ ਮਾਹਿ ਜੈਸੇ ਛਾਈ ॥
ਤੈਸੇ ਹੀ ਹਰਿ ਬਸੇ ਨਿਰੰਤਰਿ ਘਟ ਹੀ ਖੋਜਹੁ ਭਾਈ ॥
ਬਾਹਰਿ ਭੀਤਰਿ ਏਕੋ ਜਾਨਹੁ ਇਹੁ ਗੁਰ ਗਿਆਨੁ ਬਤਾਈ ॥
ਜਨ ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਆਪਾ ਚੀਨੈ ਮਿਟੈ ਨ ਭ੍ਰਮ ਕੀ ਕਾਈ ॥

ਅੰਗ – 684

ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਲੀ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸਮਝ ਭਾਵੇਂ ਆਮ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਆਉਣੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਪਰ ਹੈ ਸੋਲਾਂ ਆਨੇ ਸੱਚ। ਇਸ ਤੋਂ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਸਿਵਾਇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਦਿਸਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਕੁਲ ਜੀਅ ਜੰਤ, ਖੰਡ, ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ, ਚੰਦ ਸੂਰਜ ਸਿਤਾਰੇ ਆਦਿ ਪਤਲੇ ਤੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਹੁੰਦੇ ਸੁਪਨੇ ਵਾਂਗੂੰ ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੋਈ ਆਤਮਾ ਰੂਪ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਦਿਸੱਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਖਿਆਲੀ (Mental) ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਚਾਰ ਚੁਫੇਰੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਰਵਿਆ ਹੋਇਆ ਠਾਠਾਂ ਮਾਰਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਗਤ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁਣ ਕਰਤਾਰ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਰਿਸ਼ੀ, ਮੁਨੀ, ਗੁਰੂ, ਪੀਰ, ਸੰਤ, ਮਹਾਤਮਾ ਅਗੇ ਖੇਡ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਹੁਣ ਜੋ ਚਾਹੇ ਖੇਡ ਕੇ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਸੱਜਣ, ਠੱਗ ਕਰਕੇ ਦਿਸਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ

ਦਿਸਦਾ ਸੀ। ਇਸੇ ਕਰ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤੱਕਣ ਨਾਲ, ਸੱਜਣ ਠੱਗ ਦੀ ਜਨਮ-ਜਨਮਾਂਤ੍ਰਾਂ ਦੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੀ ਮੈਲ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਠੱਗ ਬਿਰਤੀ (ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਅਸਲੀ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਹਾਲਤ ਸੀ) ਜਾਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਵਾਸਤੇ ਸਾਧ, ਚੋਰ, ਦੁਸ਼ਮਨ, ਮਿੱਤਰ, ਸੱਪ, ਸ਼ੇਰ ਆਪਣੇ ਪਰਾਏ ਦੀ ਤਮੀਜ਼ ਮਿਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿਚ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਕਾਰਣ, ਇਕ ਕਰਤਾਰ ਦਿਸ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਜਗਤ ਕਰਤਾਰ ਦਾ ਇਕ ਸਪੁਨਾ ਇਕ ਖਿਆਲ (idea) ਪ੍ਰਤੀਤ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਹੈ ਜਗਤ ਦੀ ਸਚਾਈ ਜੋ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਨਾਲ, ਅਭਿਆਸੀ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਜਲਦੀ ਭਾਵੇਂ ਦੇਰ ਨਾਲ, ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਖੋਜੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਇਹ ਜਗਤ ਸਚਾਈ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਸੇਗੀ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਸੱਚ ਸੰਬੰਧੀ ਖੋਜ ਤੀਖਣ ਤੇ ਬਿਹਬਲ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਨੇਤ੍ਰ ਖੁਲ੍ਹਦੇ ਤੇ ਸਾਫ ਹੁੰਦੇ ਜਾਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੇ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਜਗਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਜੁਗਤੀ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਹੈ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਇਕ ਸੂਖਸ਼ਮ ਆਪਣਾ ਸਰੂਪ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ, ਅੰਦਾਜ਼ਿਆਂ ਤੇ ਯਕੀਨਾਂ ਤੋਂ ਅਲਹਿਦਾ ਵੀ ਹੈ। ਜਦ ਉਹ ਸਰੂਪ ਗੁਰਮੁਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੁਰਨੇ, ਖਿਆਲਾਂ, ਯਕੀਨਾਂ, ਰਾਵਾਂ ਦੀ ਮੈਲ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਕਮਾਈ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਦੂਰ ਕਰ ਕੇ ਜੈਸਾ ਕਿ ਉਹ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਤੇ ਸਨਾਤਨ ਸਰੂਪ ਵਿਚ ਦਿਸ ਪਵੇ, ਤਦ ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਭੇਦ ਲੁਕਾਅ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਨਸਾਫ ਤੇ ਈਮਾਦਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁਖੀ, ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਤੇ ਭਟਕ ਰਹੇ ਭਰਾਵਾਂ ਕੋਲੋਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਰਗੀ ਠੰਡੀ ਮਿੱਠੀ, ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਅਨੰਦ ਰੂਪ ਚੀਜ਼ ਲੁਕਾ ਕੇ ਰਖਣ ਤੋਂ ਵਰਜਦੀ

ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਜੋ ਇਹ ਗਲ ਲਿਖੀ ਹੈ।

ਕਾਂਇ ਰੇ ਬਕਬਾਦੁ ਲਾਇਓ ॥
ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਪਾਇਓ ਤਿਨਹਿ ਛਪਾਇਓ ॥ *ਅੰਗ - 718*

ਇਹ ਭਗਤੀ ਦੀ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ, ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਬੜੀ ਘਾਲਣਾ ਦੇ ਬਾਦ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਨਸੀਬ ਹੋਣ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਵਕਤ ਆਦਮੀ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਡਾਹਢੀ ਸ਼ੂਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਉਸਦੀ ਇਹ ਹਾਲਤ ਪੱਕਦੀ ਜਾਵੇ ਉਹ ਰੂਹਾਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਅਮੀਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਜੋ ਕੁਝ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਸਦਾ ਲਈ ਮਲਕੀਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਮਲਕੀਅਤ ਨੂੰ ਵਧਾਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਉਸ ਨੂੰ ਵੰਡਣਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਵੰਡਿਆਂ ਹੀ ਉਹ ਖਜ਼ਾਨਾ ਵਧੇਗਾ। ਤਦ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਉਹ ਪਹਿਲਾ ਸ਼ੂਮ-ਪਨਾ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਉਹ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਬਾਹਵਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਕਰ ਕੇ ਆਖਦਾ ਹੈ, 'ਆਵੋ ਮੇਰੇ ਕੋਲ' ਮੈਂ ਜਗਤ ਜਲੰਦੇ ਵਾਸਤੇ, ਆਬਿਹਯਾਤ ਲਭਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਆਓ, ਮੈਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਾਂ ਆਬਿ-ਹਯਾਤ ਪਿਲਾਵਾਂ। ਮੈਂ ਸੱਚ ਦੇ ਸ਼ਾਖਸ਼ਾਤ ਦੀਦਾਰ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਆਓ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਇਹ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦਾ ਵੱਲ ਦਸਾਂ। ਹੁਣ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੌਲਤ ਵੰਡਣ ਤੇ ਗਰੀਬ ਅਨਾਥ ਅਤੇ ਭਿਖਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਝੋਲੀ ਭਰਨ ਵਿਚ ਇਕ ਅਕਹਿ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਅਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਭੁਖਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਆ ਕੇ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਆਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਖੇੜਾ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਫੁਲਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਬੂ ਲੁਟਾਣ ਵਿਚ। ਹੁਣ ਉਹ ਰੱਬ ਨੂੰ ਲੁਕਾ ਕੇ, ਜਾਂ ਕਿਤਾਬੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰਖਦਾ, ਸਗੋਂ ਇਕ ਜਿਉਂਦੀ ਜਾਗਦੀ ਜ਼ਾਹਰ ਜ਼ਹੂਰ ਹਸਤੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਰੱਬ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਵੇਖਦਾ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਗੈਰ ਸੰਕੋਚ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਸਦਾ ਹੈ।

ਬੇਦ ਕਤੇਬ ਸੰਸਾਰ ਹਭਾ ਹੂੰ ਬਾਹਰਾ ॥
ਨਾਨਕ ਕਾ ਪਾਤਿਸਾਹੁ ਦਿਸੈ ਜਾਹਰਾ ॥ ਅੰਗ - 61

ਅਨਦੋ ਅਨਦੁ ਘਣਾ ਮੈ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਡੀਠਾ ਰਾਮ ॥
ਚਾਖਿਅੜਾ ਚਾਖਿਅੜਾ ਮੈ ਹਰਿ ਰਸੁ ਮੀਠਾ ਰਾਮ ॥ ਅੰਗ - 452

ਖੁਦੀ ਮਿਟੀ ਤਬ ਸੁਖ ਭਏ ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗ ॥
ਨਾਨਕ ਦ੍ਰਿਸਟੀ ਆਇਆ ਉਸਤਤਿ ਕਰਨੈ ਜੋਗੁ ॥ ਅੰਗ - 260

ਮੈ ਪੇਖਿਓ ਰੀ ਊਚਾ ਮੋਹਨੁ ਸਭ ਤੇ ਊਚਾ ॥
ਆਨ ਨ ਸਮਸਰਿ ਕੋਊ ਲਾਗੈ ਢੂਢਿ ਰਹੇ ਹਮ ਮੂਚਾ ॥
ਅੰਗ - 534

ਉਸਤਤਿ ਕਹਨੁ ਨ ਜਾਇ ਮੁਖਹੁ ਤੁਹਾਰੀਆ ॥
ਮੋਹੀ ਦੇਖਿ ਦਰਸੁ ਨਾਨਕ ਬਲਿਹਾਰੀਆ ॥ ਅੰਗ - 261

ਜਹ ਜਹ ਪੇਖਉ ਤਹ ਨਾਰਾਇਣ ਸਗਲ ਘਟਾ ਮਹਿ ਤਾਗਾ ॥
ਅੰਗ - 682

ਠਾਕੁਰ ਤੁਮ੍ ਸਰਣਾਈ ਆਇਆ ॥
ਉਤਰਿ ਗਇਓ ਮੇਰੇ ਮਨ ਕਾ ਸੰਸਾ ਜਬ ਤੇ ਦਰਸਨੁ ਪਾਇਆ॥
ਅੰਗ - 1218

ਡਰਿ ਡਰਿ ਮਰਤੇ ਜਬ ਜਾਨੀਐ ਦੂਰਿ ॥
ਡਰੁ ਚੂਕਾ ਦੇਖਿਆ ਭਰਪੂਰਿ ॥ ਅੰਗ - 186

ਗੁਰਹਿ ਦਿਖਾਇਓ ਲੋਇਨਾ ॥
ਈਤਹਿ ਊਤਹਿ ਘਟਿ ਘਟਿ ਘਟਿ ਘਟਿ ਤੂੰਹੀ ਤੂੰਹੀ ਮੋਹਿਨਾ ॥
ਅੰਗ - 407

ਹੈ ਤਉ ਸਹੀ ਲਖੈ ਜਉ ਕੋਈ ॥
ਤਬ ਓਹੀ ਉਹੁ ਏਹੁ ਨ ਹੋਈ ॥ ਅੰਗ - 342

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰੀਤਮ ਸੁਆਮੀ
ਨੇਤ੍ਰ ਦੇਖਹਿ ਦਰਸੁ ਤੇਰਾ ਰਾਮ ॥

ਲਾਖ ਜਿਹਵਾ ਦੇਹੁ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ
ਮੁਖੁ ਹਰਿ ਆਰਾਧੇ ਮੇਰਾ ਰਾਮ ॥ ਅੰਗ - 780

ਹਉ ਬਿਸਮੁ ਭਈ ਜੀ ਹਰਿ ਦਰਸਨੁ ਦੇਖਿ ਅਪਾਰਾ ॥
ਅੰਗ - 784

ਪ੍ਰਭ ਪੇਖਤ ਜੀਵਾ ਠੰਢੀ ਥੀਵਾ ਤਿਸੁ ਜੇਵਡੁ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਈ ॥
ਅੰਗ - 784

ਬਿਨਉ ਕਰੀ ਜੇ ਜਾਣਾ ਦੂਰਿ ॥
ਪ੍ਰਭੁ ਅਬਿਨਾਸੀ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰਿ ॥
ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਗਾਵੈ ਦੇਖਿ ਹਦੂਰਿ ॥ ਅੰਗ - 737

ਆਵਹੁ ਸਜਣਾ ਹਉ ਦੇਖਾ ਦਰਸਨੁ ਤੇਰਾ ਰਾਮ ॥ ਅੰਗ - 764

ਦਰਸਨੁ ਦੇਖਿ ਭਈ ਨਿਹਕੇਵਲ ਜਨਮ ਮਰਣ ਦੁਖੁ ਨਾਸਾ ॥
ਅੰਗ - 764

ਅਦਿਸਟੁ ਅਗੋਚਰੁ ਅਲਖੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਸੋ ਦੇਖਿਆ ਗੁਰਮੁਖਿ ਆਖੀ॥
ਅੰਗ - 87

ਨਾਨਕ ਗੁਰੁ ਗੋਵਿਦੁ ਜਿਸੁ ਤੂਠਾ ॥
ਘਟਿ ਘਟਿ ਰਮਈਆ ਤਿਨ ਹੀ ਡੀਠਾ ॥ ਅੰਗ - 888

ਸੰਤਨ ਕੀ ਸੁਣਿ ਸਾਚੀ ਸਾਖੀ ॥
ਸੋ ਬੋਲਹਿ ਜੋ ਪੇਖਹਿ ਆਖੀ ॥ ਅੰਗ - 894

ਰੱਬ ਦਾ ਸੁਭਾਅ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਇਕ ਮਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਹੀ ਕੁਲ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਉਪਜਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਮਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਵਿਚ ਕੁਲ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਖੇਡ ਅਡੋਲ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਖੇਡੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਸੂਰਜ, ਚੰਦ, ਸਿਤਾਰੇ, ਗਗਨ, ਪ੍ਰਿਥਵੀ, ਹਵਾਵਾਂ, ਸਮੁੰਦਰ, ਪਹਾੜ, ਇਨਸਾਨ, ਹੈਵਾਨ, ਪੰਛੀ, ਬਨਸਪਤੀ ਆਦਿ ਸਭ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਰਚਨਾ ਇਸ ਮਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ÇÂÇ̧Û Á Â ê ǂ à Õ õé ç ¶ò ÃÆñ ¶ (tools) ਹਨ। ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦੀ ਤਾਬਿਆ ਹੈ। ਦਰਖਤਾਂ ਦੇ ਪੱਤੇ ਵੀ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਹੁਕਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਹਿਲਦੇ।

ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਕਾਇਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਾ ਸਮਝੇ ਉਸ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਵੇ, ਉਸ ਤੋਂ ਉਸ ਦਾ ਡਰ ਲਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੈਰਨਾ ਨਾ ਆਵੇ, ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਵੇ, ਉਸ ਵਿਚ ਪੁੱਠੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਤਾਰੀਆਂ ਲਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦ ਇਨਸਾਨ ਇਸ ਮਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਵਖ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ, ਤਦ ਤਕ ਉਹ ਜਿਵੇਂ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਡਰਦਾ ਆਇਆ ਹੈ, ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਵੀ ਡਰਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਪਰ ਜਦ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਇਸ ਮਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ

ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਦਾ ਸਦਾ ਲਈ ਡਰ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਡਰਿ ਡਰਿ ਮਰਤੇ ਜਬ ਜਾਨੀਐ ਦੂਰਿ ॥
ਡਰੁ ਚੂਕਾ ਦੇਖਿਆ ਭਰਪੂਰਿ ॥ *ਅੰਗ - 186*

ਭੈ ਮਹਿ ਰਚਿਓ ਸਭੁ ਸੰਸਾਰਾ ॥
ਤਿਸੁ ਭਉ ਨਾਹੀ ਜਿਸੁ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰਾ ॥ *ਅੰਗ - 192*

ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਖੋਜ ਨੇ ਜਿਥੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਗਤ ਦੀ ਰਚਨਹਾਰ ਹਸਤੀ ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਹੈ, ਉਥੇ ਇਹ ਵੀ ਮਾਲੂਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਸਰਬ ਗਿਆਤਾ ਵੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਐਸੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ ਜਿਥੇ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜਲਿ ਥਲਿ ਮਹੀਅਲਿ ਪੂਰਿਆ ਘਟਿ ਘਟਿ ਹਰਿ ਭਣਿਆ ॥
ਅੰਗ - 319

ਕੋਈ ਐਸਾ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਜੋ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਲੁਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਬਾਹਰਿ ਭੀਤਰਿ ਏਕੋ ਜਾਨਹੁ ਇਹੁ ਗੁਰ ਗਿਆਨੁ ਬਤਾਈ ॥
ਅੰਗ - 684

ਜਦ ਅਸੀਂ ਸੌਂ ਜਾਈਏ, ਸਾਡਾ ਸਾਰਾ ਜਿਸਮ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਹਰਕਤ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਮੇਅਦੇ ਵਿਚ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਖ਼ੂਨ ਬਣਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਜੀਵ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਆਹਰੇ ਲਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਫਨੇ ਵਿਚ ਇਹ ਕਈ ਨਵੀਆਂ ਦੁਨੀਆਂ ਰਚਾਂਦਾ ਅਤੇ ਢਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਖੇਡ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ, ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ, ਸਰਬ ਗਿਆਤਾ,

ਮਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ, ਆਪਣੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਰਚੇ ਜੀਅ ਜੰਤ, ਇਨਸਾਨ, ਹੈਵਾਨ, ਪੰਛੀ ਆਦਿ ਦੀ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ, ਪਲ ਪਲ ਰਾਖੀ ਤੇ ਪ੍ਰਿਤਪਾਲਨਾ ਕਰਨਾ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਆਰੰਭ ਤੋਂ ਮੰਨੀ ਹੋਈ ਆਤਮਕ ਸਚਾਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਜਦ ਤਕ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਚੰਚਲ ਬੁਧੀ ਯਕੀਨ ਨਾ ਕਰੇ, ਉਹ ਡਾਵਾਂ-ਡੋਲ ਅਤੇ ਭੈ-ਭੀਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਇਸ ਆਤਮਕ ਸਚਾਈ ਤੇ ਨਿਸਚਾ ਆ ਜਾਵੇ, ਉਸੇ ਵਕਤ ਇਨਸਾਨ ਇਸ ਮਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਆਸਰੇ ਨਿਰਭੈ ਅਤੇ ਨਿਸਚਿੰਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਊਠਤ ਸੁਖੀਆ ਬੈਠਤ ਸੁਖੀਆ ॥
ਭਉ ਨਹੀ ਲਾਗੈ ਜਾਂ ਐਸੇ ਬੁਝੀਆ ॥
ਰਾਖਾ ਏਕੁ ਹਮਾਰਾ ਸੁਆਮੀ ॥
ਸਗਲ ਘਟਾ ਕਾ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥
ਸੋਇ ਅਚਿੰਤਾ ਜਾਗਿ ਅਚਿੰਤਾ ॥
ਜਹ ਕਹਾਂ ਪ੍ਰਭੁ ਤੂੰ ਵਰਤੰਤਾ ॥
ਘਰਿ ਸੁਖਿ ਵਸਿਆ ਬਾਹਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰਿ ਮੰਤ੍ਰੁ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ॥ *ਅੰਗ - 1136*

ਜਦ ਇਨਸਾਨ, ਜਾਨਵਰਾਂ, ਪੰਛੀਆਂ, ਮੱਛ ਕੱਛ ਆਦਿ ਜੀਵਾਂ ਵਲ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੇ ਤਦ ਉਸ ਨੂੰ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਉਲਟ ਇਕ ਅਜੀਬ ਗਲ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ, ਪੁਸ਼ਾਕ ਤੇ ਸੁਖ ਵਾਸਤੇ ਦਿਨ ਰਾਤ ਮਿਹਨਤ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਸੱਲੀ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬਿਰਲੇ ਹੀ ਕੀ ਬੁਝੀ ਹੇ ॥ *ਅੰਗ - 213*

ਪਰ ਚਿੜੀਆਂ, ਕਾਂ, ਹਿਰਨ, ਸ਼ੇਰ, ਕੀੜੇ ਮਕੌੜੇ ਗਲ ਕੀ ਇਨਸਾਨ ਤੋਂ ਛੁਟ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਸਭ ਜੀਆਂ ਜੰਤ ਨੂੰ ਬਗੈਰ ਮਿਹਨਤ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਦੇ, ਬਗ਼ੈਰ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਈਸ਼ਵਰੀ ਕਲਾ

ਰੋਜ਼ ਖੁਰਾਕ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਨਾ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਨਾ ਦੁਖ ਹੈ ਨਾ ਸੰਤਾਪ, ਪੂਰਨ ਸਿਹਤ, ਬੇਫਿਕਰੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਵਿਚਾਰਵਾਨ ਆਦਮੀ ਸੋਚੀਂ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਹੈਰਾਨੀ ਨਾਲ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ, ਪੁਸ਼ਾਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸੁਖਾਂ ਸਬੰਧੀ ਦਿਨ ਰਾਤ ਮਾਰੋ ਮਾਰ ਤੇ ਭਟਕਣਾ ਉਸ ਰਚਨਹਾਰ ਕਰਤਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਬੇ-ਸਿਦਕੀ, ਬੇ-ਯਕੀਨੀ ਦੀ ਹੀ ਸਜ਼ਾ ਨਹੀਂ?

"I saw how humanity, moved by gross egoism, has in every age of the world, ordained laws and morals for every age of the world, has ordained laws and morals for itself which are the very reverse of nature's teachings - I saw how, instead of helping the wheel of progress and wisdom onwards man reverses it by his obstinacy and turns it backward even on the very point of the great attainment, and I was able to perceive how the sorrows and despairs of the world are caused by this one simple fact that man works against Nature while Nature, ever divine and invincible, pursues her God-appointed course sweeping her puny opponents aside and inflexibly carrying out her will to the end. And I learned how true is that if man went with Her instead of against Her, then there would be no misunderstanding of the laws of the universe and

where there is now nothing but discord, all would be divine harmony."

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਾਤਾ ਦੇ ਥਣਾਂ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਕਰਤਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਿਤਪਾਲਨਾ ਦਾ ਬੜਾ ਭਾਰੀ ਸਬੂਤ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਵਿਚਾਰਵਾਨ ਪੁਰਖ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਰੋਜ਼ੀ ਵਾਸਤੇ ਭਟਕਣ ਤੇ ਫੇਰ ਵੀ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿਣ ਦੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਆਪਣੀ ਮਨਮੁਖਤਾ ਤੇ ਚਤੁਰਾਈ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖ਼ਿਆਲ ਦੀ ਪ੍ਰੋੜ੍ਹਤਾ ਕੁਲ ਇਨਸਾਨੀ ਤਹਿਜ਼ੀਬ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਅਕਲ ਤੇ ਚਤੁਰਾਈ ਨਾਲ ਪੈਦਾਵਾਰ ਦੇ ਵਸੀਲੇ ਵਧੇ ਹਨ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਵਧੀ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਇਲਾਜ ਵਧੇ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਵਧੇ ਹਨ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਵਧੇ ਹਨ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਸਾਇੰਸ ਵਧੀ ਹੈ ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਭੁਖ, ਵੈਰ, ਵਿਰੋਧ, ਈਰਖਾ, ਨਫਰਤ, ਅਸ਼ਾਂਤੀ, ਜੰਗ ਦੇ ਸਾਮਾਨ, ਤਬਾਹੀ ਦੇ ਹਥਿਆਰ ਤੇ ਹਮਸਾਏ ਨੂੰ ਹਮਸਾਏ ਦਾ ਡਰ ਵਧਿਆ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਕਿਸੇ ਦਾ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਭਰੀ ਤਾਰ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਇਆਂ, ਜ਼ਰੂਰ ਸਦਮਾ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲੋਂ ਇਨਸਾਨ ਜਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਤੁਰ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਫੌਰਨ ਡਿਗਦਾ ਭਟਕਦਾ ਅਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਇਹ ਆਸ਼ਾ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਸ ਤੇ ਰਚੇ ਹੋਏ ਜੀਵ ਭੁੱਖੇ ਮਰਨ। ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਰਚਣ ਦਾ ਸਵਾਦ ਹੀ ਕੀ ਹੋਇਆ ਜੇ ਇਸ ਦੇ ਜੀਅ ਜੰਤ ਨੂੰ ਮੁਨਾਸਬ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੋੜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਭਟਕਣਾ ਤੇ ਦੁਖੀ ਹੋਣਾ ਪਵੇ। ਪਵਣ, ਪਾਣੀ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਵਾਸਤੇ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਰੱਬ ਵਲੋਂ ਮੁਫਤ ਤੇ ਬਹੁਤਾਤ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਅਨਾਜ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਤਨੀ ਲੰਬੀ ਤੇ ਚੌੜੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਬਣਾਈ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੌਜੂਦਾ ਇਨਸਾਨੀ ਗਿਣਤੀ ਪੰਜਾਹ ਗੁਣਾਂ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹੋ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਲੋੜੀਂਦਾ ਅਨਾਜ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਭੁਖ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਭਟਕਣਾ, ਦੁਖ, ਤਕਲੀਫਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਨਸਾਨ ਦੀਆਂ ਜੰਗੀ ਖੂਨਰੇਜ਼ੀਆਂ ਉਸ ਦੇ ਊਣੇ ਖ਼ਿਆਲਾਂ, ਮਨਘੜਤ ਅਸੂਲਾਂ ਤੇ ਨੁਕਸਦਾਰ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਪੂਰਨਤਾਈ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਯਕੀਨ ਦ੍ਰਿੜ ਤੇ ਨਿਸਚੇ ਅਡੋਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਨੰਦ ਤੇ ਬੇ-ਫਿਕਰੀ ਵਿਚ ਮੌਜਾਂ ਮਾਣਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਅਨੁਸਾਰ –

ਕਾਹੇ ਰੇ ਮਨ ਚਿਤਵਹਿ ਉਦਮੁ
ਜਾ ਆਹਰਿ ਹਰਿ ਜੀਉ ਪਰਿਆ ॥
ਸੈਲ ਪਥਰ ਮਹਿ ਜੰਤ ਉਪਾਏ
ਤਾ ਕਾ ਰਿਜਕੁ ਆਗੈ ਕਰਿ ਧਰਿਆ ॥ *ਅੰਗ - 10*

ਮੇਰੇ ਮਾਧਉ ਜੀ ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਿਲੇ ਸੁ ਤਰਿਆ ॥
ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਪਰਮ ਪਦੁ ਪਾਇਆ ਸੂਕੇ ਕਾਸਟ ਹਰਿਆ ॥
ਜਨਨਿ ਪਿਤਾ ਲੋਕ ਸੁਤ ਬਨਿਤਾ ਕੋਇ ਨ ਕਿਸ ਕੀ ਧਰਿਆ ॥
ਸਿਰਿ ਸਿਰਿ ਰਿਜਕੁ ਸੰਬਾਹੇ ਠਾਕੁਰੁ ਕਾਹੇ ਮਨ ਭਉ ਕਰਿਆ ॥
ਊਡੇ ਊਡਿ ਆਵੈ ਸੈ ਕੋਸਾ ਤਿਸੁ ਪਾਛੈ ਬਚਰੇ ਛਰਿਆ ॥
ਤਿਨ ਕਵਣੁ ਖਲਾਵੈ ਕਵਣੁ ਚੁਗਾਵੈ ਮਨ ਮਹਿ ਸਿਮਰਨੁ ਕਰਿਆ॥
ਅੰਗ - 10

ਤੂ ਕਾਹੇ ਡੋਲਹਿ ਪ੍ਰਾਣੀਆ ਤੁਧੁ ਰਾਖੈਗਾ ਸਿਰਜਣਹਾਰੁ ॥
ਜਿਨਿ ਪੈਦਾਇਸਿ ਤੂ ਕੀਆ ਸੋਈ ਦੇਇ ਆਧਾਰੁ ॥
ਜਿਨਿ ਉਪਾਈ ਮੇਦਨੀ ਸੋਈ ਕਰਦਾ ਸਾਰ ॥
ਘਟਿ ਘਟਿ ਮਾਲਕੁ ਦਿਲਾ ਕਾ ਸਚਾ ਪਰਵਦਗਾਰੁ ॥ ਅੰਗ - 724

From Bible :

Therefore I tell you
Never trouble about what you are to eat or drink.
Nor about what ye are to put on your body.
Surely life means more than food.
Look at the wild birds.
They sow not, they reap not, they gather nothing in granaries.
And yet your heavenly Father feeds them.
Are you not worth more than birds?
And why should you trouble about clothing?
Look how the lilies of the fields grow?
They neither toil nor strain.
And yet I tell you.
Even Solomen in all grandeur.
Was never robed like one of them.
Jesus Christ.

ਉਲਥਾ ਬਾਈਬਲ ਵਿਚੋਂ -

ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈਂ।

ਕਦੀ ਫਿਕਰ ਨ ਕਰ ਕਿ ਤੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਹੈ ਤੇ ਕੀ ਪੀਣਾ ਹੈ?

ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਕਿ ਤੂੰ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੀ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਯਕੀਨਨ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਧੰਦੇ ਤੋਂ ਉਚੇਰੀ ਹੈ।

ਜੰਗਲ ਦੇ ਪੰਛੀਆਂ ਵਲ ਤਕ।
ਨਾ ਕੁਝ ਬੀਜਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਵੱਢਦੇ,
ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੁਝ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਕੇ ਸਾਂਭਦੇ ਹਨ।
ਤਾਂ ਵੀ ਤੇਰਾ ਸੱਚਾ ਪਿਤਾ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ)
ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।
ਕੀ ਤੂੰ ਪੰਛੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕਾਰਵੰਦ ਨਹੀਂ?
ਅਤੇ ਕਪੜੇ ਸੰਬੰਧੀ ਵੀ ਤੂੰ ਕਿਉਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰੇਂ?
ਕੁਦਰਤੀ ਫੁੱਲਾਂ ਵਲ ਦੇਖ।
ਨਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕੱਤਦੇ ਹਨ।
ਤਾਂ ਵੀ, ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹਾਂ,
ਕਿ ਹਜ਼ਰਤ ਸੁਲੇਮਾਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਾਕ
ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਾਨ ਸ਼ੌਕਤ ਸਮੇਤ
ਇਨ੍ਹਾਂ ਫੁੱਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਵਰਗੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।

– ਹਜ਼ਰਤ ਯਸੂਹ ਮਸੀਹ

ਜਿਸ ਗੁਰਮੁਖ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਇਹ ਯਕੀਨ ਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਹੈ, ਸਭ ਜਗ੍ਹਾਂ ਹਾਜ਼ਰ ਨਾਜ਼ਰ ਹੈ, ਸਭ ਦੀ ਰਾਖੀ ਤੇ ਪ੍ਰਿਤਪਾਲਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਆਪ ਸਹੇੜੇ ਡਰ, ਫਿਕਰ, ਸੋਚਾਂ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਉਸ ਫੁੱਲ ਵਾਂਗ ਹਲਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਸਭ ਕੰਡੇ ਝੜ ਗਏ ਹੋਣ। ਹੁਣ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਅਗਰ ਖੁਰਾਕ, ਪੁਸ਼ਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ

ਵਾਸਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਸਲ ਮਕਸਦ ਹੋਰ ਕੀ ਹੈ? ਹੁਣ ਉਹ ਆਪਣੀ ਦਿਲਚਸਪੀ, ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਖੋਜ ਦਾ ਰੁਖ ਕਿਸ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਲ ਬਦਲੇ, ਜੋ ਸਿਰਜਨਹਾਰ ਕਰਤਾਰ ਦੇ ਆਸ਼ੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤੇ ਸੁਖਦਾਇਕ ਹੋਵੇ? ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਕਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਸੱਚੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਹੋਵੇ? ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਉੱਤਰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਧਰਮ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕੋ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਨੇਕੀ ਕਰੋ, ਪਰਉਪਕਾਰ ਕਰੋ, ਬੰਦਗੀ ਕਰੋ, ਆਪਣਾ ਆਪ ਪਛਾਣੋ।

ਭਈ ਪਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ ॥
ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ ॥
ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨ ਕਾਮ ॥
ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥
ਸਰੰਜਾਮਿ ਲਾਗੁ ਭਵਜਲ ਤਰਨ ਕੈ ॥
ਜਨਮੁ ਬ੍ਰਿਥਾ ਜਾਤ ਰੰਗਿ ਮਾਇਆ ਕੈ ॥ *ਅੰਗ - 12*

ਇਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਗੁਰਮੁਖ ਹੁਣ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਗਤ ਦੇ ਰਚਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਿਤਪਾਲਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਹ ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ, ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਸ਼ਕਤੀ ਅਸਲ ਵਿਚ ਆਪ ਕੀ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਦੂਸਰੀਆਂ ਆਮ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵਾਂਗੂ ਅੰਨ੍ਹੀ ਤੇ ਗੁੰਗੀ (Blind force) ਹੀ ਹੈ? ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਕੀ ਕੋਈ ਫਰਕ ਹੈ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਇਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਮਝ-ਹੀਨ, ਸੋਚ-ਹੀਨ, ਹਿਸ-ਹੀਨ, ਅੰਨ੍ਹੀਆਂ ਤੇ ਗੁੰਗੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਨ? ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਤੇ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ 'ਜਗਤ ਜੀਵਨ' ਸ਼ਕਤੀ ਅੰਨ੍ਹੀ ਗੁੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਕਣਕ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਣਕ ਤੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛੋਲਿਆਂ ਤੋਂ ਕਣਕ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਜੰਮਦੀ। ਇਹ ਜਿਉਂਦਾ ਜਾਗਦਾ, ਸਮਝ ਸੋਚ ਵਾਲਾ ਇਨਸਾਨ ਤੇ ਹੋਰ ਜੀਅ ਜੰਤ ਕਿਸੇ ਬੇ-ਜਾਨ ਸੋਚ-ਹੀਨ ਜੜ (innate) ਚੀਜ਼ ਤੋਂ

ਨਹੀਂ ਉਪਜ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਜਿਉਂਦੇ ਜਾਗਦੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜ਼ਰੂਰ ਜਿਉਂਦੀ ਤੇ ਪੂਰਨ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਰਬ ਧਰਮ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਮਿਲਵਾਂ ਫੈਸਲਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਜਨਹਾਰ ਸ਼ਕਤੀ ਸੱਤ-ਚਿੱਤ ਅਨੰਦ (Truth Mind Harmony) ਹੈ, ਜਾਗਦੀ ਜਿਉਂਦੀ, ਪ੍ਰੇਮ ਰੂਪ ਤੇ ਦਿਆਲਤਾ ਦੀ ਮੂਰਤ ਹੈ।

ਭੂਲੀ ਮਾਲਨੀ ਹੈ ਏਉ ॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਜਾਗਤਾ ਹੈ ਦੇਉ ॥

ਅੰਗ - 479

ਕਉੜਾ ਬੋਲਿ ਨ ਜਾਨੈ ਪੂਰਨ ਭਗਵਾਨੈ ਅਉਗਣੁ ਕੋ ਨ ਚਿਤਾਰੇ॥

ਅੰਗ - 784

ਹੁਣ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸਭ ਧਰਮ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਪੈਗੰਬਰਾਂ, ਗੁਰੂਆਂ ਪੀਰਾਂ ਤੋਂ ਹਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਬੜੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਾਸਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਰਿ ਜੀ ਸੂਖਮੁ ਅਗਮੁ ਹੈ ਕਿਤੁ ਬਿਧਿ ਮਿਲਿਆ ਜਾਇ ॥

ਅੰਗ - 756

ਨਾਨਕ ਸੇ ਅਖੜੀਆਂ ਬਿਅੰਨਿ ਜਿਨੀ ਡਿਸੰਦੋ ਮਾ ਪਿਰੀ ॥

ਅੰਗ - 577

ਗੁਰਹਿ ਦਿਖਾਇਓ ਲੋਇਨਾ ॥
ਈਤਹਿ ਊਤਹਿ ਘਟਿ ਘਟਿ
ਘਟਿ ਘਟਿ ਤੂੰਹੀ ਤੂੰਹੀ ਮੋਹਿਨਾ ॥ *ਅੰਗ - 407*

ਮਨੁਖ ਵਿਚ ਪੰਜਾਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ (ਸੁੰਘਣ, ਚੱਖਣ, ਟੋਹਣ, ਦੇਖਣ, ਬੋਲਣ) ਦੀ ਤਾਕਤ ਤੋਂ ਵਖਰੀ ਇਕ ਹੋਰ ਤਾਕਤ ਵੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਅਨੁਭਵ-ਸ਼ਕਤੀ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। 'ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਸ਼ਕਤੀ' ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਵਿਚ

ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਹੋਰ ਤਾਕਤਾਂ ਵਾਂਗਰ ਜਤਨ ਕੀਤਿਆਂ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੂਖਸ਼ਮ ਅਨੁਭਵ ਸ਼ਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਇਨਸਾਨ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕਰਤਾ, ਅਕਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀ ਅਤੇ ਪਰਮ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਰੂਪ ਰੇਖ, ਰੰਗ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ ਤੇ ਇਨਸਾਨੀ ਸੋਚ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੀ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਸ਼ਕਾਂ, ਪੁਜਾਰੀਆਂ, ਭਗਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪਰਪੱਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਛੋੜੇ ਦੀ ਤੜਪ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਨੇਤਰ ਦੁਆਰਾ, ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਆਪਣਾ ਆਪ ਪਰਗਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਰਾਜ਼, ਸਾਰੇ ਭੇਦ, ਸਾਰੇ ਪਰਦੇ ਖੋਲ੍ਹ ਦੇਂਦੀ ਹੈ।

ਅਦਿਸਟੁ ਅਗੋਚਰੁ ਅਲਖੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਸੋ ਦੇਖਿਆ ਗੁਰਮੁਖਿ ਆਖੀ ॥
ਅੰਗ - 87

ਬੇਦ ਕਤੇਬ ਸੰਸਾਰ ਹਭਾ ਹੂੰ ਬਾਹਰਾ ॥
ਨਾਨਕ ਕਾ ਪਾਤਿਸਾਹੁ ਦਿਸੈ ਜਾਹਰਾ ॥ *ਅੰਗ - 397*

ਓਤਿ ਪੋਤਿ ਮਿਲਿਓ ਭਗਤਨ ਕਉ
ਜਨ ਸਿਉ ਪਰਦਾ ਲਾਹਿਓ ॥ *ਅੰਗ - 1299*

ਸਤਿਗੁਰ ਸੰਗਿ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਹਰਿ ॥ *ਅੰਗ - 965*

ਇਹ ਸੱਤ-ਚਿੱਤ ਅਨੰਦ ਸ਼ਕਤੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮੋੜਦੀ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਦਾ ਜਵਾਬ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਫਰਜ਼ ਸੱਚੇ ਪ੍ਰੇਮੀ ਵਾਂਗਰ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕੰਠਿ ਲਗਾਇ ਅਪੁਨੇ ਜਨ ਰਾਖੇ ਅਪੁਨੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਪਿਆਰਾ ॥
ਅੰਗ - 609

ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੇਮੀ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਜਵਾਬ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਦ ਇਹ ਕਿਸੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਤੇ ਰੀਝ ਪਵੇ ਤਾਂ

ਉਸ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ, ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ, ਆਪ ਵਿਚ ਹੋ ਕੇ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਦੀਨ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਭ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਤੇ ਮੋਹਿਤ ਹੋ ਕੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਵਸ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਹ ਜਹ ਕਾਜ ਕਿਰਤਿ ਸੇਵਕ ਕੀ ਤਹਾ ਤਹਾ ਉਠਿ ਧਾਵੈ ॥
ਸੇਵਕ ਕਉ ਨਿਕਟੀ ਹੋਇ ਦਿਖਾਵੈ ॥
ਜੋ ਜੋ ਕਹੈ ਠਾਕੁਰ ਪਹਿ ਸੇਵਕੁ ਤਤਕਾਲ ਹੋਇ ਆਵੈ ॥
ਅੰਗ - 403

ਪਾਛੈ ਲਾਗੋ ਹਰਿ ਫਿਰੈ ਕਹਤ ਕਬੀਰ ਕਬੀਰ ॥ ਅੰਗ - 1367

ਇਸ ਮਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ, ਮਿਲਣ ਦਾ, ਸਮਝਣ ਦਾ, ਇਸ ਨਾਲ ਇਕ ਮਿੱਕ ਹੋਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ, ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਲੋਂ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਮਾਰ ਕੇ ਬੁਲਾਣਾ ਹੈ, ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਮਹਾਂ ਪੁਰਖਾਂ ਅਤੇ ਧਰਮ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਬੋਲੀ ਵਿਚ "ਸਿਮਰਨ" ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਇਨਸਾਨ ਨੇ ਅਨੇਕਾਂ ਨਾਮ ਰਖੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਨਾਮ ਹੀ ਸ਼ੁਭ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਹਨ।

ਬਲਿਹਾਰੀ ਜਾਉ ਜੇਤੇ ਤੇਰੇ ਨਾਵ ਹੈ ॥ ਅੰਗ - 1168

ਓਮ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ, ਈਸ਼ਵਰ, ਰਾਮ, ਗੋਬਿੰਦ, ਮਾਧੋ, ਹਰੀ, ਖੁਦਾ, ਅਲਾਹ, ਗਾਡ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਇਸੇ ਇਕ ਮਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨਾਮ ਹਨ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਜੋ ਨਾਮ ਪਿਆਰਾ ਲਗੇ, ਹੌਲੇ ਹੌਲੇ, ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਸੁਰਤਿ ਵਿਚ ਉਹ ਨਾਮ ਲੈ ਲੈ ਕੇ ਪਿਆਰ ਭਰੀਆਂ ਵਾਜਾਂ ਮਾਰਿਆਂ, ਬੁਲਾਇਆ, ਇਹ ਮਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਆਪਣੇ ਪੁਜਾਰੀ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਦਰਸ਼ਨ ਦਿੰਦੀ, ਉਸ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਸਿੱਕ ਪੂਰੀ ਕਰਦੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਬਤ ਸਾਰੀਆਂ ਡੂਘੀਆਂ ਰਮਜ਼ਾਂ ਸਮਝਾਉਂਦੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਰਗਾ ਸ਼ਕਤੀਵਾਨ ਨਿਰਵੈਰ, ਨਿਰਭੈ, ਅਕਾਲ, ਅਜੋਨੀ ਬਣਾ

ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਸ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿਚ ਵੀ ਪੂਰਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦਲੀਲਾਂ ਚਤੁਰਾਈਆਂ, ਡਰ, ਸ਼ੰਕੇ, ਭਰਮ ਛੱਡ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਸੰਕਲਪਾਂ ਫੁਰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਮਾਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਸੁੱਤਾ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਜਾਗ ਕੇ, ਬਾਹਵਾਂ ਚੁੱਕ ਕੇ, ਉਤਾਵਲਾ ਹੋ ਕੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕੀਤਿਆਂ ਇਹ ਸਰਬ-ਗਿਆਤਾ ਸ਼ਕਤੀ ਸੱਕੀ ਮਾਂ ਵਾਂਗਰ ਆਪਣੇ ਪੁਜਾਰੀ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਧਾਹ ਕੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਐਸਾ ਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਿਰ ਵਿਛੋੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਸਖੀ ਵਸਿ ਆਇਆ ਫਿਰਿ ਛੋਡਿ ਨ ਜਾਈ
ਇਹ ਰੀਤਿ ਭਲੀ ਭਗਵੰਤੈ ॥ *ਅੰਗ – 249*

ਹਰਿ ਹਰੇ ਹਰਿ ਗੁਣ ਨਿਧੇ ਹਰਿ ਸੰਤਨ ਕੈ ਵਸਿ ਆਏ ਰਾਮ ॥
ਅੰਗ – 780

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਕੌਣ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ -

ਭਈ ਪਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ ॥
ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ ॥ *ਅੰਗ - 12*

ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਕਤ ਮਹਾਂ ਵਾਕ ਕਿਸ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰ ਕੇ ਕਹੇ ਗਏ ਹਨ। ਅਗਰ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਕਤ ਮਹਾਂਵਾਕ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ, ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ, ਜੀਵ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰ ਕੇ ਕਹੇ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਕ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਜਾਂ ਜੀਵ ਦੇ ਕਿਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਾਂਵਾਕ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰ ਕੇ ਕਹੇ ਗਏ ਹਨ? ਕੀ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲ? ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਕ ਮੌਕਾ ਹੈ, ਜਦ ਤੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਵੀਚਾਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਸਰੀਰ ਤਾਂ ਹੱਡ ਮਾਸ ਦਾ ਇਕ ਪਿੰਜਰ ਹੈ, ਜੜ ਵਸਤੂ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਜੱੜ ਵਸਤੂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖਾਹਿਸ਼, ਕੋਈ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜਿਵੇਂ ਕੁਰਸੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿ ਤੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲ, ਤੇਰੇ ਮਿਲਣ ਦਾ ਇਹੋ ਮੌਕਾ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿ ਤੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲ, ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦਾ

ਹੈ। ਅੱਜ ਤਕ ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਿਲਦਾ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜਾ ਮਿਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਾਂ ਨਾ ਮਿਲਣ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼, ਨਾ ਸਮਝ, ਨਾ ਯੋਗਤਾ ਹੈ।

ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਕਤ ਮਹਾਂਵਾਕ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖੇ ਹਨ? ਆਓ ਵੇਖੀਏ! ਇਨਸਾਨ ਤਿੰਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸੇ ਹਨ। ਇਕ ਸਰੀਰ, ਦੂਸਰਾ ਆਤਮਾ, ਤੀਸਰਾ ਮਨ। ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਆਤਮਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ? ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸਾਡੀ ਵਿਚਾਰ ਸਾਨੂੰ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਹੀ ਪੂਰਨ ਹੈ, ਨਿਰਲੇਪ ਹੈ, ਨਾ ਕਦੀ ਜੰਮਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਦੀ ਮਰਦੀ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਪਰਮ-ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਕੋਈ ਭਿੰਨ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਜਿਵੇਂ ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਕਿਰਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਪਰਮ-ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਇੱਕੋ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਹਨ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਅਗੇ ਹੀ ਸਦਾ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਹੋਏ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਹੁਣ ਕੀ ਮਿਲਣ? ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਵਿਛੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਜੋ ਕਦੀ ਵਿਛੜਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਮਿਲੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ?

ਜੇਕਰ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਅਤੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਆਤਮਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਵਿਚਾਰ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਮੰਨਣ ਉਤੇ ਮਜਬੂਰ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਮਹਾਂਵਾਕ ਕੇਵਲ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰ ਕੇ ਲਿਖੇ ਗਏ ਹਨ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਨਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬੇ-ਜਾਨ ਹੈ, ਮਾਸ ਦਾ ਲੋਥੜਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਆਤਮਾ ਨੂੰ

ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਅਗਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕੇਵਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਉਕਤ ਮਹਾਂਵਾਕ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਇਨਸਾਨ ਦੇ, ਸਿੱਖ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਕੇ ਉਚਾਰਿਆ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਸਾਰਾ ਉਪਦੇਸ਼, ਸਾਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਕੇਵਲ ਮਨ ਨੂੰ ਹੀ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰ ਕੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਕਿਤੇ "ਸਰੀਰ" ਜਾਂ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰ ਕੇ ਕੁਝ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਵੀ ਅਸਲ ਵਿਚ ਮਨ ਤੋਂ ਹੀ ਮੁਰਾਦ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ-

ਏ ਸਰੀਰਾ ਮੇਰਿਆ ਇਸੁ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇ ਕੈ
ਕਿਆ ਤੁਧੁ ਕਰਮ ਕਮਾਇਆ ॥ *ਅੰਗ - 921*

ਇਥੇ ਭਾਵੇਂ ਅੱਖਰ 'ਸਰੀਰ' ਦਾ ਵਰਤਿਆ ਹੈ ਪਰ ਭਾਵ ਮਨ ਤੋਂ ਹੈ। 'ਮਨ' ਵਾਹਿਗੂਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮਨ ਹੈ ਕੀ? ਇਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਕੀ ਹੈ? ਸਾਡੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੇ (ਨੱਕ, ਕੰਨ, ਅੱਖਾਂ ਆਦਿ) ਸਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖਬਰਾਂ, ਸਾਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ (nervous system) ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਿਸੇ ਗਲ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗ ਸਕਦਾ ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਆਦਿ ਬਾਹਰੋਂ ਕੋਈ ਖਬਰ ਲਿਆ ਕੇ ਨਾ ਦੇਣ। ਮਨ ਬਾਹਰੋਂ ਨੱਕ, ਕੰਨ, ਅੱਖਾਂ ਆਦਿ ਰਾਹੀਂ ਆਈਆਂ ਖਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕਠਾ ਕਰਦਾ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਨਤੀਜੇ ਕਢਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅੱਖਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਸੋਹਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੀ ਖਬਰ ਦੇਣ ਤਾਂ ਮਨ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਕਿਸੇ ਮਾੜੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੀ ਖਬਰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤਾਂ ਮਨ ਉਦਾਸ, ਨਿਰਾਸ਼ ਤੇ ਗੱਮਗੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਕ ਸੁਗੰਧੀ, ਫੁੱਲਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੋ ਮਨ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨ

ਖ਼ੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਐਪਰ ਜੇ ਨੱਕ ਦੁਰਗੰਧ ਦੀ ਭੈੜੀ ਬੋ ਮਨ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਮਨ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮਨ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਆਈਆਂ ਬਾਹਰੀ ਖਬਰਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਖਬਰਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਮਨ ਸੁਖੀ, ਜੇ ਖਬਰਾਂ ਮਾੜੀਆਂ ਆਉਣ ਤਾਂ ਮਨ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਕ ਛਿਨ ਭੀ ਇਕੋ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਦੀ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਸਦਾ ਇਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ, ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚਣੀਆਂ ਅਸੰਭਵ ਹਨ। ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੇ ਜੋ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ ਉਸੇ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਮਨ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਮੰਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵੀ ਕਦੀ ਸੁਖੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ, ਕਦੀ ਦੁਖੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਪਹੁੰਚਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰਿਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਕੇ ਮਨ ਕਦੀ ਸੁਖੀ ਹੋ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਦੀ ਦੁਖੀ।

ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਦਾ ਸੁਖ ਹੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਦੀ ਦੁਖੀ ਹੋਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਪਰ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਦਾ ਸੁਖੀ ਨਹੀਂ ਰਖ ਸਕਦੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਹਰ ਘੜੀ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਰੰਗ ਬਦਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੇ ਜੋ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਹੋਵੇ, ਉਸੇ ਦੀ ਹੀ ਖ਼ਬਰ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਅੱਖਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਖ਼ਬਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਬਸੰਤ ਦਾ ਮੌਸਮ ਹੈ, ਜਗਤ ਵਿਚ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਹਾਵਣੇ ਫੁੱਲ ਖਿੜੇ ਹੋਏ

ਹਨ। ਨੱਕ ਮਨ ਨੂੰ ਖ਼ਬਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਤੈਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਨੇ ਦਿਤੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ਬੋ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਮਨ ਬੜਾ ਖ਼ੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਦਾ ਬਸੰਤ ਦਾ ਹੀ ਮੌਸਮ ਰਹੇ ਅਤੇ ਸਦਾ ਸੁਹਾਵਣੇ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿੱਠੀ ਮਿੱਠੀ ਸੁਗੰਧੀ ਆਉਂਦੀ ਰਹੇ। ਪਰ ਕੁਝ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਅੱਖਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਖ਼ਬਰ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਬਸੰਤ ਦਾ ਮੌਸਮ ਬੀਤ ਗਿਆ ਹੈ, ਹੁਣ ਪਤਝੜ ਆ ਗਈ ਹੈ। ਹੁਣ ਸੋਹਣੇ ਫੁੱਲ ਜਗਤ ਤੇ ਨਹੀਂ ਰਹੇ। ਦਰਖ਼ਤਾਂ ਦੀਆਂ ਟਹਿਣੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਪੱਤੇ ਝੜ ਵੀ ਗਏ ਹਨ। ਦਰਖ਼ਤ ਰੁੰਡ-ਮੁੰਡ ਹੋਏ ਖੜੇ ਹਨ। ਨੱਕ ਮਨ ਨੂੰ ਖ਼ਬਰ ਪਹੁੰਚਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਜੋ ਖ਼ੁਸ਼ਬੋ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਬਸੰਤ ਵਿਚ ਲਿਆ ਕੇ ਦੇਂਦਾ ਸਾਂ, ਉਹ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਫੁੱਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸੁਣ ਕੇ ਮਨ ਅਫ਼ਸੋਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਦਾ ਬਸੰਤ ਰਹੇ ਅਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ਬੋ ਆਉਂਦੀ ਰਹੇ। ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਦਾ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਾਰੇ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਬਸੰਤ ਸਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਕਿ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰਿਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਸਦਾ ਸੁਖ ਚਾਹੁਣਾ ਮਨ ਦਾ ਬੜਾ ਭਾਰਾ ਭੁਲੇਖਾ ਹੈ।

ਗਿਆਨ ਇੰਦਰਿਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਸਦਾ ਸੁਖ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲਾ ਮਨ, ਸਦਾ ਨਿਰਾਸ ਤੇ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਦਾ ਭਟਕਦਾ ਤੇ ਦੁਖੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਮਨ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਗੁਰੂ, ਪੀਰ, ਮੁਰਸ਼ਦ ਦੀ ਸ਼ਰਣ ਆਣ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਅੱਗੇ ਭੁੱਬਾਂ ਮਾਰ ਕੇ ਰੋਂਦਾ ਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਹੇ ਸਤਿਗੁਰੂ! ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸਦਾ ਸੁਖ

ਹੀ ਸੁਖ ਹਾਂ, ਪਰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਕਦੀ ਸੁਖ ਤੇ ਕਦੀ ਦੁਖ। ਜਦ ਦੁਖ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਸੁਖਾਂ ਨੂੰ ਕੌੜਿਆਂ ਬਣਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਬੜੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਮੈਂ ਕੋਠੀਆਂ ਬਣਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਕੋਠੀਆਂ ਵਿਚ ਬਗੀਚੇ ਲਗਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਧਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਮੈਨੂੰ ਭੋਗਣਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਆ ਕੇ ਮੇਰੇ ਸਭ ਸੁਖਾਂ ਨੂੰ ਤਲਖ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਸਦਾ ਜਵਾਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਬੁਢਾਪਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਵਾਲੀ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਛੱਤੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਮੇਰੇ ਰਸੋਈਏ ਤਿਆਰ ਕਰ ਕੇ ਲਿਆਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਮੇਹਦਾ ਮੈਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਬਗੀਚੇ ਵਿਚ ਫੁੱਲ ਖਿੜਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਮੈਂ ਸੋਹਣੇ ਸੋਹਣੇ ਨਜ਼ਾਰੇ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਨਰਮ ਮਖ਼ਮਲੀ ਬਿਸਤਰੇ ਤਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਨੀਂਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਹੇ ਸਤਿਗੁਰ! ਇਸ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਵਿਚ ਕੀ ਕੋਈ ਜੁਗਤੀ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਸਦਾ ਸੁਖੀ ਰਹਿ ਸਕਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਮੇਰੇ ਉਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਾ ਪਾ ਸਕੇ।

ਜਦ ਮਨ ਇਸ ਬਿਹਬਲਤਾ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਨਿਮਾਣਾ ਹੋ ਕੇ ਸਤਿਗੁਰ ਦੇ ਚਰਨਾ ਉਤੇ ਡਿਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇੰਦਰੀਆਂ ਅਤੇ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਕੇ, ਆਤਮਾ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉਤੇ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਵੱਲ ਸਿਖਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ।

ਆਤਮਾ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸਦਾ ਸੁਖ, ਖੇੜਾ, ਬੇ-ਮੁਥਾਜੀ ਤਿਆਗ

ਅਤੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ, ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਵਾਸੀ ਮਨ, ਸਦਾ ਸੁਖੀ, ਪਰਸੰਨ, ਬੇ-ਮੁਥਾਜ ਅਤੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਮਨ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਆਤਮਾ ਦੀ ਆਤਮਾ, ਆਤਾਮ ਦੇ ਤੱਤ, ਪਰਮ-ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਆਣ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪਰਮ-ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਮਨ ਪਰਮ-ਆਤਮਾ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਮਾੜੇ ਸੁਫ਼ਨੇ ਵਾਂਗਰ ਹੋਈ ਬੀਤੀ, ਗਈ ਗੁਜ਼ਰੀ ਘਟਨਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਸਬੰਧੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਲਿਖਿਆ ਹੈ -

ਨਾਨਕ ਬਧਾ ਘਰੁ ਤਹਾਂ ਜਿਥੈ ਮਿਰਤੁ ਨ ਜਨਮੁ ਜਰਾ ॥

ਅੰਗ - 44

ਤਿਸ ਕੀ ਸਰਨੀ ਪਰੁ ਮਨਾ ਜਿਸੁ ਜੇਵਡੁ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ ॥
ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ਘਣਾ ਦੁਖੁ ਦਰਦੁ ਨ ਮੂਲੇ ਹੋਇ ॥

ਅੰਗ - 44

ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ੁਭ ਅਮਲ

ਅਜ ਕਲ ਆਮ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਸਿੱਖਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਗਲਤ-ਫਹਿਮੀ ਕਾਫੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਫੈਲ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਅਮਲ (actions) ਨੇਕ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ, ਭਜਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਐਸੇ ਮਿਤ੍ਰ ਇਹ ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ੁਭ ਅਮਲ ਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਕਾਰ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਆਪਣੇ ਅਮਲਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਦਰੁਸਤ ਕਰਨ ਵਲ ਲਗਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨਾਮ ਜਪਣ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ, ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਜਾ ਕੇ ਕਥਾ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਵਿਅਰਥ ਗੁਆਉਣਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਦਰੁਸਤ ਤੇ ਨੇਕ ਬਨਾਉਣ ਵਿਚ ਖਰਚ ਕਰਨਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਵਰਤੋਂ ਹੈ।

ਇਸ ਗਲਤ-ਫਹਿਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਰਾਏ ਬੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਭ ਅਮਲਾਂ ਅਤੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਸਬੰਧੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਿਕਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ -

ਪੁੰਨ ਦਾਨ ਜਪ ਤਪ ਜੇਤੇ ਸਭ ਊਪਰਿ ਨਾਮੁ ॥ ਅੰਗ - 401

ਕੋਟਿ ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਕਾ ਮੂਲੁ ॥
ਹਰਿ ਕੇ ਭਜਨ ਬਿਨੁ ਬਿਰਥਾ ਪੂਲੁ ॥ ਅੰਗ - 1149

ਮੂੜੇ ਰਾਮੁ ਜਪਹੁ ਗੁਣ ਸਾਰਿ ॥ *ਅੰਗ - 19*

ਹਰਿ ਨਾਮੈ ਤੁਲਿ ਨ ਪੁਜਈ ਜੇ ਲਖ ਕੋਟੀ ਕਰਮ ਕਮਾਇ ॥
ਅੰਗ - 62

ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਬਿਸਾਰਿਆ ਬਹੁ ਕਰਮ ਦ੍ਰਿੜਾਏ ॥
ਭਵਜਲਿ ਡੂਬੇ ਦੂਜੈ ਭਾਏ ॥ *ਅੰਗ - 231*

ਨਾਮ ਸੰਗਿ ਮਨਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਲਾਵੈ ॥
ਕੋਟਿ ਕਰਮ ਕਰਤੋ ਨਰਕਿ ਜਾਵੈ ॥ *ਅੰਗ - 240*

ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਹੈ ਆਤਮ ਘਾਤੀ ॥ *ਅੰਗ - 239*

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀ ਰਾਇ ਵਿਚ ਨਾਮ ਜਪਣ ਜੇਡਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਉੱਤਮ ਕਰਮ ਨਹੀਂ। ਜਿਤਨੇ ਸ਼ੁਭ ਕਰਮ ਹਨ, ਉਹ ਸਭ ਨਾਮ ਤੋਂ ਨੀਵੇਂ ਹਨ। ਨਾਮ ਨਾ ਜਪਣਾ ਆਤਮ-ਘਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਗਲਤੀ ਹੈ। ਨਾਮ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰ ਕੇ ਸ਼ੁਭ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਆਸਰੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ, ਭਵ ਸਾਗਰ ਵਿਚ ਡੁੱਬ ਮਰੇਗਾ। ਨਾਮ ਨਾ ਜਪਣ ਵਾਲੇ, ਅਨੇਕਾਂ ਸ਼ੁਭ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਵੀ ਨਰਕ ਨੂੰ ਜਾਵੇਗਾ, ਆਦਿ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਸ਼ੁਭ ਅਮਲਾਂ ਜਾਂ ਨੇਕ ਕਰਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਨਾਮ ਜਪਣ ਉਤੇ ਕਿਉਂ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਰ ਹੈ? ਕੀ ਸਬੱਬ ਹੈ ਜੋ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਸਭ ਨੇਕ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨੂੰ ਇਤਨਾ ਉੱਚਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ? ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤਕ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਨੇਕ ਸ਼ੁਭ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਗਰ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਜਪਦਾ ਤਾਂ ਭਵ-ਸਾਗਰ ਵਿਚ ਡੁਬ ਮਰੇਗਾ, ਜਾਂ ਨਰਕ ਵਿਚ ਜਾਵੇਗਾ। ਕੀ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਐਸਾ ਆਖਦੇ ਹੋਏ ਮੁਬਾਲਗੇ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ? ਨਾਮ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਨੂੰ ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਡਿਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੋ ਕੁਝ ਉਹ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਹ ਇਕ

ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਚਾਈ ਹੈ ਜੋ ਸਦਾ ਤੋਂ ਕਾਇਮ ਹੈ ਅਤੇ ਸਦਾ ਲਈ ਕਾਇਮ ਰਹੇਗੀ?

ਫਰਜ਼ ਕਰੋ, ਇਕ ਬੜਾ ਸ਼ੁਭ ਅਮਲਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ ਹੈ। ਉਹ ਦੁਖੀਆਂ ਦਾ ਦੁਖ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਗਰੀਬਾਂ ਨਾਲ ਵੰਡ ਛਕਦਾ ਹੈ, ਗਰੀਬਾਂ ਨਾਲ ਮੁਹੱਬਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸੱਚ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਹੱਕ ਨਹੀਂ ਮਾਰਦਾ, ਪਰ ਉਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹਦਾ ਅਤੇ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਜਪਦਾ। ਫਰਜ਼ ਕਰੋ ਉਹ 75 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਮਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰਨ ਵੇਲੇ ਤਕ ਸ਼ੁਭ ਅਮਲ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਦੁਨੀਆਂ ਐਸੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬੜਾ ਕਾਮਯਾਬ ਆਖੇਗੀ, ਪਰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਐਸੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਆਖਦੇ। ਕਿਉਂ? ਇਸ ਦੀ ਕੀ ਵਜ੍ਹਾ ਹੈ? ਇਸਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਆਪਣੇ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਨੇਕ ਤੇ ਸ਼ੁਭ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਬਨਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਬਨਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਆਦਰਸ਼ਕ ਆਦਮੀ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਖ਼ਿਆਲ ਵਿਚ ਜੋ ਸ਼ੁਭ ਕਰਮ ਗਿਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਭ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ ਸਮਝੇ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਆਦਰਸ਼ਕ ਇਨਸਾਨ ਜਾਂ ਗੁਰਮੁਖ ਇਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਆਦਮੀ 70 ਵਰ੍ਹੇ ਸ਼ੁਭ ਅਮਲ ਕਰਕੇ ਮਰਿਆ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਤਸੱਲੀ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਖ਼ਿਆਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਸਗੋਂ ਬਹੁਤ ਨੇਕ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ ਕਿ ਜੀਵਨ ਕੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ? ਜੀਵਨ ਦਾ ਸੋਮਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ? ਜਨਮ ਮਰਨ ਦਾ ਚੱਕਰ ਕੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਸੁਖ ਹੈ ਜਾਂ

ਦੁਖ ਹੈ? ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਪਾਰ ਹੋ ਸਕੀਦਾ ਹੈ? ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲ ਸਕੀਦਾ ਹੈ? ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮਿਲਣ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ? ਦੂਸਰੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਨਿਰੇ ਸ਼ੁਭ ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ ਲੱਖਾਂ ਜਨਮ ਸ਼ੁਭ ਅਮਲ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ ਵੀ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੇ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਸੁੰਞਾ ਰਹੇਗਾ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀ ਰਾਏ ਵਿਚ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ ਨੇਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸੋਮੇ, ਨੇਕੀਆਂ ਦੀ ਕਾਨ੍ਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਲੱਭਣਾ ਤੇ ਉਸ ਵਰਗਿਆਂ ਬੇ-ਮੁਥਾਜ ਨਿਰਵੈਰ ਅਤੇ ਨਿਰਭੈ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਰਾਏ ਵਿਚ ਸ਼ੁਭ ਅਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ੁਭ ਅਮਲਾਂ ਦਾ ਅਸਲ ਫਲ ਇਹ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦੀ ਉੱਚਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਲਗ ਪਵੇਗਾ।

ਕਰਮ ਕਰਤੂਤਿ ਬੇਲਿ ਬਿਸਥਾਰੀ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਫਲੁ ਹੂਆ ॥

ਅੰਗ - 351

ਸ਼ੁਭ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਮ ਵਲ ਲੈ ਜਾਣ। ਸ਼ੁਭ ਅਮਲਾਂ ਦੀ ਵੇਲ ਨੂੰ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਫਲ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਨਾਮ ਵਿਹੂਣੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸ਼ੁਭ ਕਰਮ ਉਸ ਦੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਵਧਾਂਦੇ ਹਨ, ਐਪਰ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਦੇ ਪਿਛੇ ਨਾਮੀ ਜਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ੁਭ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੋਇਆ ਹਉਮੈ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਨਾਮ ਵਿਹੂਣੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸ਼ੁਭ ਕਰਮ ਉਸ ਦੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਵਧਾਂਦੇ ਹਨ, ਐਪਰ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਦੇ

ਪਿਛੇ ਨਾਮੀ ਜਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ੁਭ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੋਇਆ ਹਉਮੈ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਵਿਹੂਣੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸ਼ੁਭ ਕਰਮ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੋਂ ਪਰੇ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਡਿਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਨਾਮ-ਵਿਹੂਣੇ ਆਦਮੀ ਜਿਸ ਦੀ ਮਹਾਵਾਰੀ ਤਨਖਾਹ ਪੰਜ ਸੌ ਰੁਪਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਇਕ ਹਜ਼ਾਰ ਰਿਸ਼ਵਤ, ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਨਹੀਂ ਲਵੇਗਾ। ਪਰ ਜੇ ਇਕ ਲੱਖ ਰਿਸ਼ਵਤ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਡੋਲੇਗਾ, ਪਰ ਜੇ ਇਕ ਕਰੋੜ ਦੀ ਰਿਸ਼ਵਤ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਸੌ ਵਿਸਵੇ ਜ਼ਰੂਰ ਡਿਗ ਪਵੇਗਾ ਤੇ ਰਿਸ਼ਵਤ ਮੰਨਜ਼ੂਰ ਕਰ ਲਵੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜਿਸ਼ ਦਾ ਉਹ ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਬੇਨਜ਼ੀਰ ਹਸਤੀ ਵਿਚੋਂ ਅਨੰਤ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀਆਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਕੇ ਲੀਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਹਸਤੀ ਵਿਚੋਂ ਕੁਲ ਕਾਇਨਾਤ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਉਪਜਦੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁੜ ਲੀਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਪਾਤਸ਼ਾਹਾਂ ਦਾ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਉਸ ਦੇ ਹਰ ਵਕਤ ਅੰਗ ਸੰਗ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਕਾ ਰਾਖਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਉਸ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਦਾ ਇਖਲਾਕ, ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਇਕ ਕਰੋੜ ਨਹੀਂ ਅਨੰਤ ਕਰੋੜਾਂ ਦੀ ਰਿਸ਼ਵਤ ਮਿਲਣ ਉਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਡੋਲੇਗਾ, ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਉਹ ਕੁਝ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਰੇ ਤੇ ਉਪਰ ਹੋਰ ਕੁਝ ਮਿਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਫਿਰ ਡੋਲੇ ਤਾਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਉਤੇ ਡੋਲੇ? ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਕਰੇ ਤਾਂ ਕਿਸ ਵਾਸਤੇ ਕਰੇ।

ਸਭ ਤੇ ਪਰੈ ਪਰੈ ਤੇ ਊਚਾ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰ ਅਥਾਹਿਓ ॥

ਅੰਗ - 1299

ਯੋਗ ਅਤੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਤਕ ਰਸਾਈ, ਉਸ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਉਸ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸੁਭਾ ਤੋਂ ਵਾਕਫੀ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਯੋਗੀਆਂ ਦਾ ਤਰੀਕਾ, ਆਪਣੇ ਸੁਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਬਣਾ ਕੇ, ਅੰਦਰ ਬਿਰਾਜਨ ਵਾਲੀ ਮਹਾਨ ਸ਼ਕਤੀ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ) ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ। ਦੂਸਰਾ ਤਰੀਕਾ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਨਾਮ ਵਿਚ ਜੋੜ ਕੇ, ਬਾਹਰਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਪਰਾਮ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲ ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਹਸਤੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਦੀਦਾਰੇ ਕਰਨੇ। ਉਥੋਂ ਤੱਕ, ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਸਬੰਧ ਹੈ, ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਤ੍ਰੀਕੇ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਲਾਭਵੰਦ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਅਗੇ ਨਾਮ ਦੀ ਯੋਗ ਉਤੇ ਬੜੀ ਭਾਰੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਹਠ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਵਾਸ ਰੋਕ ਕੇ ਯੋਗ ਦਵਾਰਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਅਰਸੇ ਮਗਰੋਂ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਪੁਰਾਣੀ ਸਾਧਾਰਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਡਿਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਦੀ ਸਾਧਾਰਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਤੇ ਯੋਗ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਬੜਾ ਫਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦ ਵੀ ਯੋਗ ਵਿਚੋਂ ਉਸ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਉਖੜੇ, ਉਸ ਦਾ ਫਿਰ ਸਾਧਾਰਣ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਡਿਗ ਪੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਪਣੇ ਸਵਾਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ (ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ) ਦੀ ਮਸ਼ਕ ਬੜੀ ਕਠਨ

ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਤਪੱਸਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਦੁਨੀਆਂਦਾਰ ਆਦਮੀ ਲਈ ਅਗਰ ਅਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਨਾਮ ਸੁਰਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਬੜਾ ਸਹਿਲ ਅਤੇ ਲਾਭਵੰਦ ਹੈ। ਰਸਨਾ ਜਾਂ ਸਵਾਸਾਂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਜ਼ਰਾ ਪੱਕ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸੀ ਹਰ ਵਕਤ ਬਗੈਰ ਥੱਕਣ ਦੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਜ਼ਹੂਰ ਵਿਚ ਰਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਯੋਗੀ ਹਰ ਵਕਤ ਯੋਗ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ, ਉਥੇ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਹਰ ਵਕਤ ਕਰਤਾਰ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਅਭੇਦਤਾ ਨੂੰ ਮਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਲਈ ਜਿਥੇ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤ' ਹੇਠ, ਉਪਰਾਲਾ ਅਤੇ ਉਚੇਚ ਮੰਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਕੇਵਲ ਯੋਗ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਹੀ ਮਹਿਦੂਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਲਈ ਵੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸੰਗਤ ਹਰ ਵਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਗਤ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਿਚ ਲੀਨ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਬੜੇ ਬੜੇ ਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਦ ਇਸ ਭੇਦ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗੁਰਮਤ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਅਤੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਪੂਰਨਤਾ ਅਗੇ ਸੀਸ ਝੁਕਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਰਨਲ ਵਾਸਦੇਵ ਸਾਹਿਬ (ਜੋ ਡਾਕਖਾਨੇ ਮਹਿਕਮੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਡੇ ਅਫਸਰ ਸਨ) ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਮੰਨੇ ਪ੍ਰਮੰਨੇ ਯੋਗੀ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਪਰ ਜਦ ਇਕ ਗੁਰਸਿਖ ਸਿੰਘਣ ਬੀਬੀ ਤੋਂ ਨਾਮ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਸੁਣੀ ਤੇ ਫੇਰ ਤਜਰਬੇ ਵਿਚ ਲਿਆ ਕੇ ਦੇਖੀ ਤਾਂ ਅਸ਼ ਅਸ਼ ਤੇ ਵਾਹ ਵਾਹ ਕਰ ਉਠੇ।

ਆਪ ਇਕ ਬੜੇ ਉੱਚ ਪਾਏ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਹੋਏ ਹਨ। ਆਪ ਬਹੁਤ ਘਟ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਬਾਵਜੂਦ ਰਾਤਾਂ

ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬੜੀ ਹੱਛੀ ਸਿਹਤ ਰਖਦੇ ਸਨ।

ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਪੁਸਤਕ 'ਗੁਰੂ ਗਿਆਨ' ਗੁਜ਼ਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿਚ ਕਰਤਾ ਜੀ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂਦੇਵ ਸਬੰਧੀ ਬੜੀ ਦਿਸਚਸਪ ਘਟਨਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਘਟਨਾ ਤੋਂ 'ਨਾਮ' ਦੀ ਯੋਗ ਉਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਸਾਫ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਹ ਭੂਮਿਕਾ ਹੂ-ਬ-ਹੂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ ਹੈ 'ਅਪਨੀ ਬਾਤ'।

ਅਪਨੀ ਬਾਤ

ਮੇਰਾ ਜਨਮ ਬੰਗਾਲ ਕਾ ਹੈ। ਏਕ ਯੋਗੀ ਜੀ ਹਮਾਰੇ ਨਗਰ ਮੇਂ ਕਭੀ ਕਭੀ ਆਇਆ ਕਰਤੇ ਥੇ। ਉਨਕਾ ਨਾਮ ਥਾ ਸ੍ਰੀ ਸਾਵਮੀ 'ਬ੍ਰਹਮਾਨੰਦ' ਜੀ। ਇਨ ਕਾ ਜੀਵਨ ਰਹਸਯਮਈ ਜੀਵਨ ਥਾ, ਵਾਕ ਸਤਯਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਥੇ, ਜੋ ਮੂੰਹ ਸੇ ਨਿਕਲਤਾ ਥਾ ਹੋ ਜਾਤਾ ਥਾ।

ਮੇਰੀ ਆਯੂ ਆਜ 134 ਸਾਲ ਸੇ ਊਪਰ ਹੈ, ਭਾਰਤਵਰਸ਼ ਮੇਂ ਇਨ ਜੈਸੇ ਯੋਗੀ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਦੇਖਨੇ ਮੇਂ ਆਏ ਹੈਂ। ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਕੀ ਇਨ ਪਰ ਬੜੀ ਸ਼ਰਧਾ ਥੀ। ਏਕ ਦਿਨ ਯੇਹ ਹਮਾਰੇ ਘਰ ਕੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਪਰ ਆ ਖੜੇ ਹੂਏ ਔਰ ਊਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਮੇਂ ਕਹਾ "ਮੇਰੀ ਅਮਾਨਤ ਲਾਓ"। ਇਸ ਸੇ ਪਹਿਲੇ ਆਪ ਕਭੀ ਨਗਰ ਮੇਂ ਨਹੀਂ ਆਏ ਥੇ। ਉਨ ਕੋ ਦੇਖ ਕਰ ਸਾਰਾ ਪ੍ਵਾਰ ਚਕ੍ਰਿਤ ਰਹਿ ਗਿਆ। ਯੋਗੀ ਨੇ ਜੋ ਕੁਛ ਕਹਾ ਉਸ ਨੇ ਔਰ ਭੀ ਵਿਸਮਤ (ਹੈਰਾਨ) ਕਰ ਦੀਯਾ। ਸਮਝਨੇ ਕੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੇ ਪਰ ਭੀ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨਾ ਸਮਝ ਸਕੇ ਕਿ ਯੋਗੀ ਜੀ ਕਿਆ ਮਾਂਗਤੇ ਹੈਂ। ਉਨਹੋਂ ਨੇ ਦੋ ਬਾਰ ਫਿਰ ਯਹੀ ਕਹਾ, 'ਮੇਰੀ ਅਮਾਨਤ ਲਾਓ'। ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਚਰਨ ਪਕੜ ਲੀਏ ਔਰ ਕਹਾ, 'ਆਪ ਕੌਨ ਸੀ ਅਮਾਨਤ ਮਾਂਗਤੇ ਹੈਂ?' ਯੋਗੀ ਜੀ ਅੰਦਰ ਆ ਗਏ ਔਰ ਆਤੇ ਹੀ ਮੇਰੇ ਕੰਧੇ ਪਰ ਹਾਥ ਰਖ ਕਰ ਕਹਾ ਕਿ 'ਯਹ ਲੜਕਾ ਮੇਰੀ ਅਮਾਨਤ ਹੈ, ਤੁਮ੍ਹਾਰੇ ਘਰ ਰਹਿਨੇ ਕਾ ਨਹੀਂ, ਮੁਝੇ ਦੇ ਦੋ।' ਹਮ ਚਾਰ ਸਹੋਦਰ ਭਾਈ ਥੇ ਲੇਕਿਨ ਲੜਕਾ ਦੇਨਾ ਕੋਈ ਸਹਿਜ ਬਾਤ ਨਾ ਥੀ ਔਰ

ਯੋਗੀ ਜੀ ਕੀ ਬਾਤ ਕਾ ਉਲਟਾਨਾ ਭੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਥਾ। ਘਰ ਕੇ ਲੋਗ ਏਕ ਦੂਸਰੇ ਕੀ ਤਰਫ ਦੇਖਨੇ ਲਗੇ। ਸਭ ਕੇ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਥੇ। ਯੋਗੀ ਜੀ ਯੇਹ ਕਹਿ ਕਰ ਕਿ 'ਮੇਰੀ ਅਮਾਨਤ ਜਲਦੀ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਪਹੁੰਚਾ ਦੋ', ਅਪਨੀ ਕੁਟੀਆ ਕੀ ਤਰਫ ਚਲੇ ਗਏ। ਸੰਧਯਾ ਕੋ ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਔਰ ਪਿਤਾ ਜੀ ਯੋਗੀ ਕੇ ਪਾਸ ਗਏ। ਵਹਾਂ ਕਿਆ ਬਾਤ ਚੀਤ ਹੋਈ, ਮੁਝੇ ਨਹੀਂ ਬਤਾਈ ਗਈ। ਹਾਂ, ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਪ੍ਰਾਤਹ ਕਾਲ ਮੁਝੇ ਯੋਗੀ ਜੀ ਕੀ ਕੁਟੀਆ ਮੇਂ ਪਹੁੰਚਾ ਦੀਆ ਗਿਆ। ਛੇ ਮਾਸ ਵਹਾਂ ਰਹਿਨੇ ਕੇ ਪਸ਼ਚਾਤ (ਬਾਦ) ਯੋਗੀ ਜੀ ਮੁਝੇ ਸਾਥ ਲੇਕਰ ਵਹਾਂ ਸੇ ਚਲੇ ਆਏ।

ਯੋਗੀ ਜੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਕੇ ਧੁਰੰਧਰ ਵਿਦਵਾਨ ਥੇ ਔਰ ਅਪਨੇ ਸ਼ੁਭ ਨਾਮ ਕੋ ਸਾਰਥਕ ਕਰਨੇ ਵਾਲੇ ਯੋਗੀ ਥੇ। ਸਮਝਨੇ ਕੀ ਸਾਰੀ ਬਾਤੇਂ ਉਨਹੋਂ ਨੇ ਮੁਝੇ ਸਮਝਾਈਂ ਔਰ ਸਿਖਾਨੇ ਕੀ ਬਾਤੇਂ ਸਿਖਾਈਂ। ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾਂ ਔਰ ਕੋਈ ਸਿੱਧ ਯੋਗੀ ਦੇਖਾ ਵਹਾਂ ਠਹਿਰ ਕਰ ਮੁਝੇ ਲਾਭ ਉਠਾਨੇ ਕਾ ਅਵਸਰ ਦੀਆ। ਮਦਰਾਸ, ਬਿਹਾਰ, ਉੜੀਸਾ, ਬੰਬਈ, ਕਾਨ੍ਹਪੁਰ, ਆਗਰਾ ਔਰ ਪ੍ਰਯਾਗਰਾਜ ਵਿਚਰਤੇ ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ ਕਰਤੇ ਹੂਏ ਪੰਜਾਬ ਮੇਂ ਆਏ। ਯਹਾਂ ਏਕ ਉਦਾਸੀਨ ਮਹਾਤਮਾ ਕੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੂਏ। ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ ਮੇਂ ਦਿਨ ਬੀਤਨੇ ਲਗੇ। ਉਦਾਸੀ ਜੀ ਕਾ ਨਾਮ 'ਸਵਾਮੀ ਸਤਯਾਨੰਦ' ਜੀ ਥਾ। ਇਨਹੋਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਘਰ ਕੀ ਰੀਤੀ ਔਰ ਨੀਤੀ ਕੁਝ ਐਸੇ ਢੰਗ ਸੇ ਸੁਨਾਈ ਕਿ ਸ੍ਰੀ 'ਸਵਾਮੀ ਬ੍ਰਹਮਾਨੰਦ' ਜੀ ਮੁਗਧ ਹੋ ਗਏ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਗੁਰੂ ਦਰਬਾਰ ਕੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਕੇ ਉਨ ਕੀ ਆਤਮਾ ਪਰ ਕੁਛ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੜੇ ਕਿ ਵੋਹ 'ਗੁਰੂ ਘਰ' ਕੇ ਹੀ ਹੋ ਗਏ। ਕੁਛ ਸਮਾਂ ਪੰਜਾਬ ਬਤੀਤ ਕੀਆ, ਫਿਰ ਹਰਦਵਾਰ ਚਲੇ ਗਏ। ਵਹਾਂ ਏਕ ਦਿਨ ਅਛੇ ਭਲੇ ਬੈਠੇ ਥੇ। ਉਨ ਕੀ ਆਂਖ ਡੁਬ-ਡੁਬਾਤੀ ਦੇਖ ਕਰ ਮੈਂਨੇ ਕਾਰਣ ਪੂਛਾ। ਉਨਹੋਂ ਨੇ ਉਤਰ ਦੀਆ ਕਿ ਆਯੂ ਭਰ ਰੇਤ ਛਾਨੀ, ਤੱਤ ਵਸਤੂ ਗੁਰੂ ਘਰ ਮੇਂ ਥੀ। ਅਬ ਏਕ ਜਨਮ ਗੁਰੂ

ਘਰ ਮੇਂ ਲੇਨਾ ਪੜੇਗਾ ਤਬ ਕਲਯਾਨ ਹੋਗੀ। ਯੇਹ ਕਹਿਤੇ ਉਹਨੋਂ ਨੇ ਸਰੀਰ ਛੋੜ ਦੀਆ।

ਮੈਂ ਭੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਕੇ ਘਰ ਕਾ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਮੰਤ੍ਰ ਕਾ ਜਾਪ ਕਰਤਾ ਹਾਂ। ਯੋਗ ਸਾਧਨ, ਯੋਗਾਚਾਰਯੋਂ ਕੇ ਪਾਸ ਬੈਠ ਕਰ ਕੀਏ, ਔਰ ਸਾਲਹਾ ਸਾਲ ਕੀਏ। ਜੋ ਆਨੰਦ ਔਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮੁਝੇ ਅਬ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ, ਵੋਹ ਪਹਿਲੇ ਕਭੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ।

ਗੁਰੂ ਕਾ ਮਾਰਗ ਪੂਰਨ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਕਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਤੀ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਔਰ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਕੀ ਸਿਖਿਆ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਨੀ ਸੇ ਬੜ੍ਹ ਕਰ ਕਲਯਾਨਕਾਰੀ ਕੋਈ ਔਰ ਬਾਨੀ ਨਹੀਂ।

ਯੋਗੀ ਜੀ ਨੇ ਆਖੇਂ ਬੰਦ ਕਰਨੇ ਸੇ ਪਹਿਲੇ ਜੋ ਸੰਦੇਸ਼ ਮੁਝੇ ਦੀਆ, ਦੂਸਰੋਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਨਾ ਮੇਰਾ ਕਰਤਵ ਹੈ। 'ਜੋ ਸਿੱਧੀ ਔਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਕੇ ਨਾਮ ਜਾਪ ਸੇ ਸਹਿਜ ਮੇਂ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ ਔਰ ਦੂਸਰੇ ਕਠਨ ਸੇ ਕਠਨ ਸਾਧਨ ਕਰਨੇ ਸੇ ਭੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਤੀ ਹੈ, ਯਹ ਸੱਤਯ ਹੈ, ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਕੀਆ ਹੂਆ ਸਤੱਯ ਹੈ ਔਰ ਨਿਰਵਿਵਾਦ ਸੱਤਯ ਹੈ।'

ਨਿਤਯਾ ਨੰਦ
ਨੀਲੀ ਗੜ੍ਹੀ
ਹੁਣ ਰਿਖੀਕੇਸ਼

ਨਾਮ ਦੀ ਕਾਢ

ਅੱਜ ਕੱਲ ਸਾਇੰਸ ਦਾ ਜ਼ਮਾਨਾ ਹੈ। ਸਾਇੰਸ ਨੇ ਮਨੁਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਹਰ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਨਵਾਂ ਅਤੇ ਰੌਣਕ ਵਾਲਾ ਬਣਾ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਰੇਲਾਂ ਮੋਟਰ-ਕਾਰਾਂ, ਟਰੈਮਾਂ, ਸਮੁੰਦਰ ਅਤੇ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਨੇ ਸਫਰ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨੂੰ ਕਿਤਨਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਇੰਜ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਫਾਸਲਾ ਹੁਣ ਕੁਝ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਰਖਦਾ। ਰੇਡਿਓ ਨੇ ਫਾਸਲੇ ਦੀ ਦਿੱਕਤ ਨੂੰ ਉਕਾ ਹੀ ਉਡਾ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਇਨਸਾਨ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਕੇ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਮਿੰਟਾਂ-ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ, ਕਾਸ਼ਤਕਾਰੀ, ਵਿਉਪਾਰ, ਹੁਨਰ, ਇਮਾਰਤੀ ਹੁਨਰ, ਜੰਗੀ ਵਿਦਿਆ, ਰਾਜ ਪ੍ਰਬੰਧ ਆਦਿ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪਾਸੇ ਸਾਇੰਸ ਦੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਦਾ ਡਾਹਢਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਮੋਟਰਾਂ ਤੇ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਚੜ੍ਹਦੇ ਦਸ ਦਸ, ਪੰਦਰਾਂ ਪੰਦਰਾਂ ਛਤਾਂ ਵਾਲੇ ਉੱਚੇ ਤੇ ਆਲੀਸ਼ਾਨ ਮਕਾਨਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ, ਰਬੜ ਅਤੇ ਸਪ੍ਰਿੰਗਾਂ ਦੇ ਨਮਰ ਗਦੇਲਿਆਂ ਤੇ ਸੌਂਦੇ, ਰੇਡਿਓ ਰਾਹੀਂ ਕੁਲ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਅਤੇ ਗਾਣੇ ਸੁਣਦਿਆਂ, ਬਾਈਸਕੋਪ ਰਾਹੀਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖਦੇ ਤਕੀਏ, ਤਾਂ ਇੰਜ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਬੜਾ ਸੁਖੀ ਤੇ

ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪਰ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਗਿਆਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਸਬੰਧੀ ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਹ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਆਸਰੇ ਸਚੀ ਮੁਚੀ ਬੜਾ ਸੁਖੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਗਲਤੀ ਹੈ। ਸਚਾਈ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਦਿਸੇਗੀ। ਭਾਂਵੇ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਸਾਇੰਸ ਨੇ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਇਨਸਾਨ ਪਾਸ ਸੁਖਾਂ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਵਧੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਇਨਸਾਨ ਪਾਸ ਸੁਖਾਂ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵਧੇ ਹਨ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਉਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ, ਡਰ, ਫਿਕਰ, ਹਿਰਸ ਅਤੇ ਲਾਲਚ ਵੀ ਵਧਿਆ ਹੈ। ਸੁਖਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਾਮਾਨ ਹੁੰਦਿਆਂ ਅਜ ਇਨਸਾਨ ਸੁਖੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਨਸਾਨ ਕੇਵਲ ਤਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ। ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਤਨ ਨਾਲੋਂ ਉਸ ਦਾ ਕਿਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਹੈ। ਤਨ ਦੇ ਸੁਖ, ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤਕ ਤਾਂ ਸੁਖੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਪੂਰਨ ਸੁਖੀ ਬਨਾਉਣ ਦੀ ਇਹਨਾਂ 'ਚ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ। ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਖਾਣ ਪੀਣ ਤੇ ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਸਬੰਧ ਹੈ, ਉਥੋਂ ਤਕ ਤਨ ਦੇ ਸੁਖ ਮਨ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਸੁਖੀ ਬਣਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਤੇ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਸੁਖੀ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਣ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੁਖ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਗਰ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਕੋਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੁਖਾਂ (ਖਾਣ, ਪੀਣ, ਪਹਿਨਣ) ਦੀ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤਾਤ ਹੋਵੇ ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਲਾਲਚੀ, ਫਰੇਬੀ ਅਤੇ ਧੋਖੇਬਾਜ਼ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਦਮੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਖਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਸੁਖੀ ਜੀਨਵ ਬਤੀਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਪਾਸ ਦੌਲਤ ਬਹੁਤ ਹੈ ਐਪਰ ਦਿਨ ਰਾਤ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਡਰ ਵੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੌਲਤ ਕਿਤੇ ਮੁਕ ਹੀ ਨਾ ਜਾਵੇ, ਕਿਤੇ ਚੋਰੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਇਸ ਦੌਲਤ ਪਿਛੇ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾਰ ਨਾ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਦੌਲਤ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਸੁਖੀ ਨਹੀਂ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਸਾਇੰਸ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਨੇ ਭਾਵੇਂ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਸੁਖੀ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਮਨ ਅਗੇ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਲਚੀ, ਖ਼ੁਦਗਰਜ਼, ਨਫਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਸੋਗਵਾਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਧਨਾਢ ਤੇ ਸੁਖੀ ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਕੌਮਾਂ ਸੁਖਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਿਆ, ਸੁਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਦੀ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਹਾਲਤ ਸਾਡੇ ਇਸ ਖ਼ਿਆਲ ਦੀ ਪ੍ਰੌੜ੍ਹਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੀ ਸੰਸਾਰਕ ਜੰਗ ਵਿਚ ਜਿਤੇ ਦੇਸ਼ ਅਮਰੀਕਾ, ਰੂਸ ਅਤੇ ਬਰਤਾਨੀਆ ਇਸ ਵੇਲੇ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਵੱਡੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪਾਸ ਖਾਣ, ਪੀਣ, ਪਹਿਨਣ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਸਭ ਸਾਮਾਨ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸੁਖੀ ਬਨਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਉਲਟਾ ਦੁਖੀ ਤੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਪਿਆਸਾ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਮਿੱਤਰ ਸਾਇੰਸ ਦੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਉਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੁਖ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀਆਂ ਆਸਾਂ ਲਗਾਈ ਬੈਠੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤਕ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪਿਆਰ, ਭਰੋਸਾ, ਵੰਡ ਛਕਣ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ, ਸੰਤੋਖ ਅਤੇ ਤਿਆਗ ਦੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਦ ਤਕ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਦੁਨਿਆਵੀ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ। ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਬਨਾਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੁਖ ਵੀ

ਅਸਲ ਵਿਚ ਮਨ ਹੀ ਭੋਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਜਦ ਤਕ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਸੁਖੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਨਸਾਨ ਸੱਚੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਕਦੀ ਸੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਵਰਤਮਾਨ ਸਾਇੰਸ ਦੀਆਂ ਜਿਤਨੀਆਂ ਵੀ ਕਾਢਾਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬੜੀ ਊਣਤਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਤੇ ਸੁਖੀ ਬਨਾਉਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹਨ। ਇਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਦੇਖਿਆਂ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰਬੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਆਤਮਿਕ ਕਾਢ "ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ" ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਦਾ ਕੁਝ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗ ਸਕੇਗਾ। ਪੂਰਬ ਦੇ ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲਾਂ ਦੇ ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਨੇ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਤੇ ਸੁਖੀ ਬਨਾਉਣ ਦੀ ਅਜੀਬ ਕਾਢ 'ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ' ਕਢ ਕੇ ਇਨਸਾਨ ਉਤੇ ਉਹ ਉਪਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ ਵਰਤਮਾਨ ਸਾਇੰਸ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਰਲ ਕੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ।

ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਤੋਂ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤ ਰਹੀ ਖੇਡ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਿਰਾਜ ਰਹੀ ਮਹਾਨ ਸ਼ਕਤੀ (ਅਕਾਲਪੁਰਖ) ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਾਂਦਾ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਤੋਂ ਵਾਕਫ ਕਰਾਂਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਅੰਦਰ ਚਾਹ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਰੂਪ ਬਣਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਮਨ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਬਿਰਾਜ ਰਹੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਆਸਰੇ ਗੁਜ਼ਾਰਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਆਪਣੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਦਾ ਹਰ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਿਤਪਾਲਕ, ਰਾਖਾ ਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਜਗਤ ਰਚਨਾ

ਹਜ਼ਾਰ ਗੁਣਾਂ ਵਧ ਜਾਵੇ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਦੇ ਸਮੱਰਥ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਲਾਲਚ ਤੇ ਖ਼ੁਦਗਰਜ਼ੀ ਨਾ ਰਹੇ, ਉਸ ਵਿਚ ਪਿਆਰ, ਤਿਆਗ, ਵੰਡ, ਛਕਣ ਸੇਵਾ ਤੇ ਉਪਕਾਰ ਦੇ ਗੁਣ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲਾਲਚ ਖ਼ੁਦਗਰਜ਼ੀ ਉਸੇ ਮਨ ਵਿਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬੇਅੰਤ ਭੰਡਾਰਿਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜਿਸ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅਤੁਟ ਭੰਡਾਰਿਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਉਹ ਸੁਤੇ ਸਿਧ ਹੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਿਸਚਿੰਤ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਅਤੇ ਬੇ-ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰਾਮੁ ਰਾਜਾ ਨਉ ਨਿਧਿ ਮੇਰੈ ॥
ਸੰਪੈ ਹੇਤੁ ਕਲਤੁ ਧਨੁ ਤੇਰੈ ॥ A ਅੰ - *1157*

ਜੋ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਇੰਸ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਰਲ ਕੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਨਾਮ ਦੀ ਕਾਢ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਾਇੰਸ ਦੀਆਂ ਸਭ ਕਾਢਾਂ ਸਦਾ ਮਾਤ ਰਹਿਣਗੀਆਂ।

ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮ ਸਦਾ ਸੁਖਦਾਈ

ਜੇ ਕਿਸੇ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿਚ ਨਿੰਮ, ਅੰਬ ਅਤੇ ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਬੂਟੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘਾਲਣਾ ਤੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦਾ ਮਿਲਣਾ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਬੂਟੇ ਸੁੱਕ ਜਾਣਗੇ। ਐਪਰ ਪਾਣੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੂਟਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਥਾਣੀ ਜਾ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਖੋ ਵਖਰਾ ਅਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਿੰਮ ਦੇ ਬੂਟੇ ਵਿਚ ਕੌੜਾਪਨ ਵਧਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੰਬ ਦੇ ਬੂਟੇ ਵਿਚ ਮਿਠਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਬੂਟੇ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ਬੂ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਇਕੋ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬੂਟਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਾਤ ਅਤੇ ਸਿਫਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਣੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਇਨਸਾਨ ਵੀ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਕ ਮਨਮੁਖ ਦੂਸਰੇ ਗੁਰਮੁਖ ਅਤੇ 'ਨਾਮ' ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਇਨਸਾਨਾਂ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੇ ਦਰਖਤਾਂ ਉਤੇ ਅਸਰ ਅਤੇ 'ਨਾਮ' ਦੇ ਇਨਸਾਨਾਂ ਉਤੇ ਅਸਰ ਵਿਚ ਇਹ ਫਰਕ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਨਿੰਮ ਦੇ ਦਰਖਤ ਨੂੰ ਮਿਠਿਆਂ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ, ਕੇਵਲ ਉਸ ਦੀ ਕੁੜੱਤਨ ਵਧਾਣ ਵਿਚ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਨਾਮ, 'ਮਨਮੁਖ' ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਗੁਰਮੁਖ ਵੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 'ਮਨਮੁਖ' ਉਹ ਇਨਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਮਗਰ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਮਨ ਆਖੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਚ ਸਮਝਦੇ ਅਤੇ ਮਨ ਉਤੇ ਹੀ ਇਤਬਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਐਸੇ ਇਨਸਾਨ ਖ਼ੁਦਗਰਜ਼ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵੈਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਐਸੇ ਇਨਸਾਨ ਸਵਾਰਥ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਲਾਭ ਨੂੰ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ, ਆਪਣੀ ਇੱਜ਼ਤ ਤੇ ਵਾਹ ਵਾਹ ਨੂੰ, ਆਪਣੀ ਸਲਾਮਤੀ ਨੂੰ ਮੁਖ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਕੰਮ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਪਣੱਤ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਤੋਂ ਬੇ-ਖਬਰ ਤੇ ਬੇ-ਪ੍ਰਵਾਹ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਮਨਮੁਖ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰ ਕੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਤਾਲੀਮ ਆਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਣ ਲਗ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਵਿਗੜੇ ਕੰਮ ਸੌਰਨ ਲਗ ਪੈਣਗੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅਰੋਗ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਤੁਸੀਂ ਧਨੀ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਣਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਸਫਲ ਤੇ ਸਵਾਦਲਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਵੋਗੇ -

ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਤੇਰੀ ਜਾਇ ਬਲਾਇ ॥
ਸਰਬ ਕਲਿਆਣ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥ *ਅੰਗ - 193*

ਬਿਪਤਿ ਤਹਾ ਜਹਾ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨੁ ਨਾਹੀ ॥
ਕੋਟਿ ਅਨੰਦ ਜਹ ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਹੀ ॥ *ਅੰਗ - 197*

ਦੂਖ ਭੰਜਨੁ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ਜੀ ਦੂਖ ਭੰਜਨੁ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ॥
ਅੰਗ - 218

ਜਪਿ ਪੂਰਨ ਹੋਏ ਕਾਮਾ ॥ *ਅੰਗ - 218*

ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮੁ ਸਦਾ ਸੁਖਦਾਈ ॥
ਜਾ ਕਉ ਸਿਮਰਿ ਅਜਾਮਲੁ ਉਧਰਿਓ ਗਨਿਕਾ ਹੂ ਗਤਿ ਪਾਈ ॥
ਅੰਗ - 1008

ਨਾਮ ਰੰਗਿ ਸਰਬ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥ ਅੰਗ - 279

ਜਿਸੁ ਧਨ ਕਉ ਚਾਰਿ ਕੁੰਟ ਉਠਿ ਧਾਵਹਿ ॥
ਸੋ ਧਨੁ ਹਰਿ ਸੇਵਾ ਤੇ ਪਾਵਹਿ ॥
ਜਿਸੁ ਸੁਖ ਕਉ ਨਿਤ ਬਾਛਹਿ ਮੀਤ ॥
ਸੋ ਸੁਖੁ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਪਰੀਤਿ ॥
ਜਿਸੁ ਸੋਭਾ ਕਉ ਕਰਹਿ ਭਲੀ ਕਰਨੀ ॥
ਸਾ ਸੋਭਾ ਭਜੁ ਹਰਿ ਕੀ ਸਰਨੀ ॥
ਅਨਿਕ ਉਪਾਵੀ ਰੋਗੁ ਨ ਜਾਇ ॥
ਰੋਗੁ ਮਿਟੈ ਹਰਿ ਅਵਖਧੁ ਲਾਇ ॥
ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਮਹਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ ॥
ਜਪਿ ਨਾਨਕ ਦਰਗਹਿ ਪਰਵਾਨੁ ॥ ਅੰਗ - 288

ਕਲਿ ਤਾਤੀ ਠਾਂਢਾ ਹਰਿ ਨਾਉ ॥
ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸਦਾ ਸੁਖ ਪਾਉ ॥ ਅੰਗ - 288

ਸਰਬ ਕਲਿਆਣ ਸੂਖ ਨਿਧਿ ਨਾਮੁ ॥ ਅੰਗ - 290

ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ ਸਰਬ ਫਲ ਪਾਵੈ ਸੋ ਜਨੁ ਸੁਖੀਆ ਹੂਆ ॥
ਅੰਗ - 407

ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀਵਹੁ ਸਦਾ ਚਿਰੁ ਜੀਵਹੁ
ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਅਨਦ ਅਨੰਤਾ ॥ ਅੰਗ - 496

ਰੰਗ ਤਮਾਸਾ ਪੂਰਨ ਆਸਾ ਕਬਹਿ ਨ ਬਿਆਪੈ ਚਿੰਤਾ ॥
ਅੰਗ - 496

ਜਨ ਨਾਨਕ ਭਗਵੰਤ ਭਜਨ ਬਿਨੁ ਸੁਖੁ ਸੁਪਨੈ ਭੀ ਨਾਹੀ ॥
ਅੰਗ - 1231

ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮੁ ਸਦਾ ਸੁਖਦਾਈ ॥ ਅੰਗ - 1008

ਜਦ ਇਨਸਾਨ ਗੁਰਮਤਿ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਨੁਸਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਸਹਿਤ ਨਾਮ ਜਪਣ ਲਗਜਾਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਵਿਗੜੇ ਕੰਮ ਸੰਵਾਰਨ ਲਗ ਪਵੇ, ਤਦ ਗੁਰਮਤਿ ਉਸ ਨੂੰ ਮਨਮੁਖ ਤੋਂ ਗੁਰਮੁਖ ਬਣਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਮਨਮੁਖ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਚੌੜਾ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦਰਸਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੇਰੇ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਰਾ ਹਮਦਰਦ ਤੇ ਸ਼ੁਭਚਿੰਤਕ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੇਰੇ ਨਾਲੋਂ ਅਨੇਕ ਗੁਣਾਂ ਸਿਆਣਾ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਤੇਰੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਤੇਰੇ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਤੇਰੀ ਹਉਮੈ ਨੇ ਤੇਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਬੜੀ ਤੰਗ ਤੇ ਛੋਟੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੂੰ ਹਉਮੈਂ ਦੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਕੇ ਦੇਖੇਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਹੀ ਤੇਰਾ ਆਪਣਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਰਚਨਹਾਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਤੇਰਾ ਪਿਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਰਗਾ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮਾਨ ਸਤਿਕਾਰਨਾ ਤੇ ਵਡਿਆਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੂੰ ਚੌੜੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ, ਇਸ ਵਿਚ ਸਿਵਾਇ ਤੇਰੇ ਪਿਤਾ ਦੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸਭ ਪਾਸੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੈ, ਸਭ ਜੀਅ, ਜੰਤ, ਪ੍ਰਾਣੀ ਮਾਤ੍ਰ ਵਿਚ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੇਰੇ ਵਿਚ, ਇਸ ਲਈ ਤੇਰੀ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਬੰਧੀ ਨਾਵਾਕਫੀ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾ ਕੇ ਤੇਰੀ ਹਉਮੈਂ ਨੇ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਤੈਨੂੰ ਕੈਦ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਤੂੰ ਇਸ ਹਉਮੈ ਦੀ ਬਣਾਈ ਚਾਰ ਦੀਵਾਰੀ ਦਾ ਕੈਦੀ ਨਹੀਂ, ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਵਾਂਗਰ ਹਉਮੈ ਦੀ ਕੈਦ ਤੋਂ ਸਦਾ ਆਜ਼ਾਦ ਹੈਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਸਰੂਪ ਹੈਂ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਡੀਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਕਦ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗੇ ਤੇ ਕਦ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਸਾਰੀ

ਰਚਨਾ ਦਾ ਸਰਦਾਰ ਬਣ ਕੇ ਸਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰੇਂ।

ਬਾਪੁ ਹਮਾਰਾ ਸਦ ਚਰੰਜੀਵੀ ॥
ਭਾਈ ਹਮਾਰੇ ਸਦ ਹੀ ਜੀਵੀ ॥
ਮੀਤ ਹਮਾਰੇ ਸਦਾ ਅਬਿਨਾਸੀ ॥
ਕੁਟੰਬੁ ਹਮਾਰਾ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਾਸੀ ॥
ਹਮ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ਤਾਂ ਸਭਹਿ ਸੁਹੇਲੇ ॥
ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਪਿਤਾ ਸੰਗਿ ਮੇਲੇ ॥
ਮੰਦਰ ਮੇਰੇ ਸਭ ਤੇ ਊਚੇ ॥
ਦੇਸ ਮੇਰੇ ਬੇਅੰਤ ਅਪੂਛੇ ॥
ਰਾਜੁ ਹਮਾਰਾ ਸਦ ਹੀ ਨਿਹਚਲੁ ॥
ਮਾਲੁ ਹਮਾਰਾ ਅਖੂਟੁ ਅਬੇਚਲੁ ॥
ਸੋਭਾ ਮੇਰੀ ਸਭ ਜੁਗ ਅੰਤਰਿ ॥
ਬਾਜ ਹਮਾਰੀ ਥਾਨ ਥਨੰਤਰਿ ॥
ਕੀਰਤਿ ਹਮਰੀ ਘਰਿ ਘਰਿ ਹੋਈ ॥
ਭਗਤਿ ਹਮਾਰੀ ਸਭਨੀ ਲੋਈ ॥
ਪਿਤਾ ਹਮਾਰੇ ਪ੍ਰਗਟੇ ਮਾਝ ॥
ਪਿਤਾ ਪੂਤ ਰਲਿ ਕੀਨੀ ਸਾਂਝ ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜਉ ਪਿਤਾ ਪਤੀਨੇ ॥
ਪਿਤਾ ਪੂਤ ਏਕੈ ਰੰਗਿ ਲੀਨੇ ॥ *ਅੰਗ - 1141*

ਕੀ ਅਲੱਖ ਲਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸਮਝ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਸਭ ਧਾਰਮਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਨੇ 'ਬੇਅੰਤ' 'ਅਪਾਰ' 'ਅਲੱਖ' 'ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ' 'ਅਗੋਚਰ' ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਵੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਬੰਧੀ ਇਹੋ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ, ਉਸ ਦਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਤੇਰਾ ਵਰਨੁ ਨ ਜਾਪੈ ਰੂਪੁ ਨ ਲਖੀਐ
ਤੇਰੀ ਕੁਦਰਤਿ ਕਉਨੁ ਬੀਚਾਰੇ ॥

ਅੰਗ - 670

ਜਿਨਿ ਕੀਏ ਖੰਡ ਮੰਡਲ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਲਖਨੁ ਨ ਜਾਈ ॥

ਅੰਗ - 907

ਸੱਚ ਦੇ ਖੋਜੀ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ੰਕਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਦੀ ਸਮਝ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ, ਜਾਂ ਇਨਸਾਨ ਕਦੀ ਉਸ ਦਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਬੰਧੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੀ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਖੋਜ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਸਬੰਧੀ ਆਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਸਮਝ ਆ ਜਾਵੇਗੀ ਜਾਂ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਸਾਰੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਖੋਜ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ? ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਬਹੁ-

ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਮਨ ਐਸੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਆਤਮਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵੱਲ ਖਿਆਲ ਦੇਣ ਦੀ ਵਿਹਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪਰਮ-ਆਤਮਾ ਦੀ ਖੋਜ ਸਬੰਧੀ ਇਹ ਸ਼ੰਕਾ ਕਿ ਇਸ ਖੋਜ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲਭਣਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ, ਸਚ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿਚ ਭਾਰੀ ਰੁਕਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਸੱਚ ਦੇ ਖੋਜੀ ਦਾ ਉਕਤ ਸ਼ੰਕਾ ਨਵਿਰਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਪਦੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਕ ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੀ ਅਕਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਾਜ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਨਾਪਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੀ ਅਕਲ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸਮਝਣ ਦੇ ਪੂਰਾ ਯੋਗ ਨਾ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਬੰਧੀ ਪਿਛੇ ਹੋਈ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀ ਖੋਜ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਮਨਮੁਖ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰਮੁਖ ਲਿਖਿਆ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੈ ਤਾਂ ਬੇਅੰਤ, ਅਲੱਖ, ਅਗੋਚਰ, ਅਕੱਥ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਮਨ ਰਾਹੀਂ, ਅਕਲ ਰਾਹੀਂ, ਨਿਰੀ ਦਲੀਲ ਰਾਹੀਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਬੇਅੰਤ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਵੀ, ਅਲੱਖ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਵੀ, 'ਗੁਰਮੁਖਾਂ' ਵਾਸਤੇ, ਸੱਚੇ ਖੋਜੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੱਚੇ ਭਗਤਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਬੇਅੰਤ, ਅਲੱਖ, ਅਗੋਚਰ ਜਾਂ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਸਦੇ ਹਨ-

ਜਿਸਹਿ ਜਗਾਇ ਪੀਆਵੈ ਇਹੁ ਰਸੁ ਅਕਥ ਕਥਾ ਤਿਨਿ ਜਾਨੀ॥
ਅੰਗ - 13

ਤਿਸੁ ਰੂਪੁ ਨ ਰੇਖਿਆ ਘਟਿ ਘਟਿ ਦੇਖਿਆ
ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਲਖੁ ਲਖਾਵਣਿਆ ॥
ਅੰਗ - 130

ਅਗਮੁ ਅਗੋਚਰੁ ਸਭ ਤੇ ਊਚਾ
ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਲਖਾਵਣਿਆ ॥
ਅੰਗ - 130

ਬ੍ਰਹਮੈ ਕਥਿ ਕਥਿ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਇਆ ॥
ਰਾਮ ਭਗਤਿ ਬੈਠੇ ਘਰਿ ਆਇਆ ॥
ਅੰਗ - 327

ਗੁਰਬਾਣੀ ਹਰਿ ਅਲਖੁ ਲਖਾਇਆ ॥
ਅੰਗ - 366

ਆਦਿ ਪੁਰਖੁ ਅਪਰੰਪਰੁ ਪਿਆਰਾ
ਸਤਿਗੁਰਿ ਅਲਖੁ ਲਖਾਇਆ ॥
ਅੰਗ - 436

ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਆਪੇ ਵਸੈ ਅਲਖੁ ਨ ਲਖਿਆ ਜਾਈ ॥
ਮਨਮੁਖੁ ਮੁਗਧੁ ਬੂਝੈ ਨਾਹੀ ਬਾਹਰਿ ਭਾਲਣਿ ਜਾਈ ॥
ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵੇ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਪਾਏ ਸਤਿਗੁਰਿ ਅਲਖੁ ਦਿਤਾ ਲਖਾਈ॥
ਅੰਗ - 754

ਮਨੁ ਬੁਧਿ ਅਰਪਿ ਧਰਉ ਗੁਰ ਆਗੈ
ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਮੈ ਅਕਥੁ ਕਥਈਆ ॥
ਅੰਗ - 834

ਨਾਮਦੇਉ ਨਾਰਾਇਨੁ ਪਾਇਆ ॥
ਗੁਰੁ ਭੇਟਤ ਅਲਖੁ ਲਖਾਇਆ ॥
ਅੰਗ - 874

ਸਹਸ ਸਿਆਣਪ ਨਹ ਮਿਲੈ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ
ਜਨ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਾਤਾ ਰਾਮ ॥
ਅੰਗ - 541

ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਅਲਖੁ ਨ ਲਖੀਐ ਭਾਈ ਜਗੁ ਬੂਡੈ ਪਤਿ ਖੋਇ ॥
ਅੰਗ - 637

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਉਕਤ ਮਹਾਂਵਾਕ ਸਿੱਧ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਉਹ ਲੋਕ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਲੋਕ ਅਲਖ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ

ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿਚ, ਗੁਰ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦਾ ਸਫਰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ।

ਏਥੇ ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਆਤਮਾ ਦਾ ਇਕ ਤਜਰਬਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਗੁਰਮੁਖ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਬੰਧੀ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਗੁਰਮੁਖ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਦਵਾਰਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਇੱਕ-ਮਿੱਕ ਹੁੰਦਾ ਚਲਾ ਜਾਵੇ, ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਗੁਰਮੁਖ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਢਾਲਣ ਵਾਲਾ ਗੁਰਮੁਖ ਨਾਮ ਜਪਦਾ-ਜਪਦਾ ਇਕ ਦਿਨ ਨਾਮੀ ਜਾਂ ਕਰਤਾਰ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਗੁਰਮੁਖ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸਮਝ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਬੰਧੀ ਸਭ ਸ਼ੱਕ, ਭਰਮ ਤੇ ਸੰਸੇ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਉਤਰਿ ਗਇਓ ਮੇਰੇ ਮਨ ਕਾ ਸੰਸਾ ਜਬ ਤੇ ਦਰਸਨੁ ਪਾਇਆ॥

ਅੰਗ - 1218

ਏਥੇ ਸੱਚ ਦੇ ਖੋਜੀ ਨੂੰ ਸ਼ੰਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਸਮਝ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਮਨ ਨੂੰ ਹੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਮਨ ਨਹੀਂ ਉਥੇ ਸਮਝ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੋ ਕਿ ਮਨ, ਬਾਣੀ, ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਸਮਝ ਵੀ ਗੁਰਮੁਖ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਅਸੀਂ ਪਿਹਲੇ ਦੱਸ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਗੁਰਮੁਖ ਨੂੰ ਇਕ ਤਜਰਬੇ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਇਕ ਤਜਰਬਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਗੁਰਮੁਖ ਨਾਮ ਜਪਦਾ-ਜਪਦਾ ਲੰਘ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਯਾਦ ਜਾਂ ਤਜਰਬੇ ਵਿਚ ਗੁਰਮੁਖ ਨਾਲ ਹੱਡ-ਬੀਤੀ, ਗੁਰਮੁਖ ਨੂੰ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਬਾਦ ਵੀ ਯਾਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਫਲ ਖਾਧਾ

ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਵਾਦ, ਉਸ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ, ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਵੀ ਯਾਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਯਾਦ ਗੁਰਮੁਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿਚ ਫਲ ਖਾਣ ਲਗਿਆਂ ਜਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਲਗਿਆਂ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਮਨ ਜ਼ਾਇਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਜਿਸ ਸਵਾਦ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਸਵਾਦ ਨੂੰ ਪਿਛੋਂ ਯਾਦ ਵੀ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਫਲ ਦੇ ਖਾਣ ਦੇ ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਮਿਲਣ ਦੇ ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਇਕ ਫਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਲ ਨੂੰ ਜੀਭ ਖਾਂਦੀ, ਸਵਾਦ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਮਨ ਤਕ ਇਸ ਸਵਾਦ ਦੀ ਖਬਰ ਪਹੁੰਚਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਖਬਰ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਮਨ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਲ ਮਿੱਠਾ ਸੀ ਜਾਂ ਖੱਟਾ ਸੀ, ਤਾਜ਼ਾ ਸੀ ਜਾਂ ਬਾਸੀ ਸੀ। ਪਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮਿਲਾਪ ਵਿਚ ਮਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਬਾਹਰ ਦੇ ਸਭ ਇੰਦਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸਬੰਧ ਤੋੜ ਕੇ ਅੰਦਰ-ਮੁਖੀ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਨਮੁਖ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅੰਦਰਮੁਖੀ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਅੰਦਰਲੀ ਖੇਡ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਬੇ-ਖਬਰ ਰੰਹਿਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਗੁਰਮੁਖ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਨਾਮ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਅੰਦਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਲ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਅੰਦਰਮੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਅੰਦਰਲੀ ਖੇਡ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਆਤਮਿਕ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਵਸਨੀਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਖੱਟਿਆਂ ਦੇ ਦਰਖਤ ਨੂੰ ਮਿੱਠੇ ਦੀ ਪਿਉਂਦ ਲਗਾਣ ਨਾਲ ਮਾਲਟੇ ਦਾ ਫਲ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਮਨਮੁਖ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਪਿਉਂਦ ਲਗਣ ਨਾਲ ਉਹ ਗੁਰਮੁਖ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਵਸ ਰਹੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਕਿ ਗੁਰਮੁਖ ਬਣ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਿਹੀ ਅਸਚਰਜ ਹਸਤੀ ਵੀ ਦਿਸ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਮਝ ਵਿਚ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਲਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀਹੈ, ਸੱਚ ਦੇ ਖੋਜੀਆਂ ਦਾ ਬੜਾ ਹੌਂਸਲਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਖੋਜ ਦਾ ਸਿੱਟਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹੋਵੇ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀਆਂ ਸਭ ਬਰਕਤਾਂ, ਸਭ ਸਿਫਤਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਬਣਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਖੋਜ ਸੁਹਾਵਣੀ ਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਖੋਜ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਖੋਜ ਵਰਗੀ ਹੋਰ ਕੋਈ ਖੋਜ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਸਮਝ ਆ ਜਾਵੇ ਉਹ ਓਪਰੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਵੱਸ਼ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਸਮਝ ਆਉਣ ਨਾਲ ਉਹ ਵੱਸ ਵੀ ਆ ਗਈ ਹੈ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਸ਼ਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਦਾਅਵਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਸੱਚ ਦੇ ਖੋਜੀਆਂ, ਗੁਰਮੁਖਾਂ, ਭਗਤਾਂ, ਰੱਬ ਦੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਕੇਵਲ ਸਮਝ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਰ ਥਾਂ ਰਖਸ਼ਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਰ ਥਾਂ ਕਾਰਜ ਸਵਾਰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਰ ਥਾਂ ਇੱਜ਼ਤ, ਵਡਿਆਈ ਕਰਵਾ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੇ ਐਸਾ ਵੱਸ ਆਉਂਦੈ ਹੈ ਕਿ ਫਿਰ ਕਦੀ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦਾ ਸਾਥ ਛੱਡਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਸਖੀ ਵਸਿ ਆਇਆ ਫਿਰਿ ਛੋਡਿ ਨ ਜਾਈ
ਇਹ ਰੀਤਿ ਭਲੀ ਭਗਵੰਤੈ ॥ *ਅੰਗ - 249*

ਓਤਿ ਪੋਤਿ ਸੇਵਕ ਸੰਗਿ ਰਾਤਾ ॥
ਪ੍ਰਭ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲੇ ਸੇਵਕ ਸੁਖਦਾਤਾ ॥ *ਅੰਗ - 101*

ਮਨ

ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ 'ਮਨ' ਸ਼ਬਦ ਅਨੇਕਾਂ ਵਾਰ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਉਤੇ ਇਤਨਾ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੱਚ ਦੇ ਖੋਜੀ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਅੱਖਰ ਦੇ ਸਹੀ ਅਰਥ ਸਮਝਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ 'ਮਨ' ਤੇ ਅਰਥ ਕਈ ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਪਾਸੋਂ ਪੁਛੇ ਅਤੇ ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਕਈ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵੀ ਦੇਖੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁਨਾਸਬ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ 'ਮਨ' ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਸਬੰਧੀ ਕਿ ਮੈਂ 'ਮਨ' ਤੋਂ ਹੁਣ ਕੀ ਮੁਰਾਦ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ, ਵਾਕਿਫ ਕਰਾਵਾਂ। ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਕੇਵਲ 'ਮਨ' ਨੇ ਹੀ ਜੁਦਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਸਿਵਾਏ ਮਨ ਦੇ ਪੜਦੇ ਦੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਮਨ ਦੇ ਖੋਜੀ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਬੜੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਖਿਆਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਕਰਤਾਰ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਸਿਰਫ ਮੇਰੇ ਮਨ ਦਾ ਹੀ ਪੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੇ ਬੜੀ ਮੌਜ ਹੈ, ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ, ਜੇ ਤੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚੋਂ ਕਢ ਦੇਵਾਂ ਅਤੇ. ਆਪਣੇ ਕਰਤਾਰ ਨਾਲ ਸਦਾ ਲਈ ਇਕ ਹੋ ਜਾਵਾਂ। ਪਰ ਇਹ ਮਨ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਾਂ? ਸਮਝ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਕਰਤਾਰ ਵਿਚੋਂ ਦੂਰ ਕਰਾਂ? ਇਹ ਹਨ ਅਸਲੀ ਦਿੱਕਤਾਂ ਜੋ ਆਤਮਿਕ ਖੋਜੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ

ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਆਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਸੱਚ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ, ਸਮਝਣ ਮਗਰੋਂ ਮਾਰ ਕੇ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦੀ ਰੀਝ ਦਿਲ ਹੀ ਦਿਲ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੇਖ ਮੈਂ ਐਸੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਲਈ ਹੀ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕਿ ਹੱਕ (ਸੱਚ) ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿਚ 'ਮਨ' ਦੇ ਅਰਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਫਰ ਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਣ।

ਆਪ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨ ਤੋਂ ਮੁਰਾਦ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਸੋਚਣ ਵਾਲੇ ਇਕ ਪੁਰਜੇ ਤੋਂ ਲੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਮਿੱਤਰ 'ਮਨ' ਦੇ ਅਰਥ 'ਮਾਈਂਡ' (Mind) ਜਾਂ 'ਦਿਮਾਗ' (Brain) ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਧਾਰਮਿਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ, 'ਮਨ' ਤੋਂ ਮੁਰਾਦ ਸਾਡੇ ਜਿਸਮ ਅੰਦਰ ਸੋਚਣ ਵਾਲਾ ਪੁਰਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਮਨ ਤੋਂ ਮੁਰਾਦ ਕਿਸੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਅਤੇ ਵਧੀਕ ਪਾਇਦਾਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਆਦਮੀ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਤੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ ਜਿਉਂ ਤਾ ਤਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਜਿਵੇਂ ਮੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਹੱਥ, ਪੈਰ, ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ ਜਿਉਂ ਦੇ ਤਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਕਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਰਦੇ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਆਦਮੀ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਭੇਜਾ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਐਪਰ ਮਨ ਤਾਂ ਜੀਵ ਦੇ ਨਾਲ ਮਰਨ ਪਿਛੋਂ ਵੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਤਾਂ ਜੀਵ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਦਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖੇ 'ਮਨ' ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਉਸ ਸਫੈਦ ਮਾਦੇ ਤੋਂ ਮੁਰਾਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਜੋ ਸਭ ਦੀ ਖੋਪਰੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਚੀਜ਼ ਹੈ।

ਕੀ 'ਮਨ' ਤੋਂ ਮੁਰਾਦ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ? ਏਥੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ 'ਅੱਖ' ਅਤੇ 'ਦੇਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ' ਦੋ ਵਖੋ-ਵਖਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ। ਮੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅੱਖਾਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਸਦਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਦਿਮਾਗ' ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਦੋ ਅੱਡੋ-ਅੱਡ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ।? ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਦਿਮਾਗ ਕੁਝ ਵੀ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਏਥੇ ਦੂਸਰਾ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਦਿਮਾਗ ਕੁਝ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਕਤੀ ਕੁਝ ਸੋਚ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਜਾਂ ਇੰਜ ਆਖੋ ਕਿ 'ਅੱਖ' 'ਦੇਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ' ਦੇ ਬਗੈਰ ਅਗਰ ਨਿਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ ਤਾਂ ਕੀ 'ਦੇਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ' 'ਅੱਖ' ਤੋਂ ਬਗੈਰ, ਦੇਖ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਾਦੇ ਦੇ ਸਰੀਰ (physical body) ਨੂੰ ਮੌਤ ਮਗਰੋਂ ਤਿਆਗ ਦੇਣ ਨਾਲ ਵੀ ਜੀਵ ਦਾ ਇਕ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਇਹ ਉਹੋ ਸਰੀਰ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਸੁਫਨੇ ਵਿਚ ਧਾਰਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸੁਫਨੇ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਮਾਦੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਤਾਂ ਪਲੰਘ ਤੇ ਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਨਿੱਤ ਨਵੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਕਾਇਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।) ਇਸ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵੀ ਮਨ ਜਿਉਂ ਤਾ ਤਿਉਂ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਥੂਲ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। 'ਮਨ' ਖੁਦ 'ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਕਤੀ' ਨਹੀਂ, ਐਪਰ 'ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਕਤੀ' ਮਨ ਦਾ ਇਕ ਗੁਣ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਮਾਦੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣ ਨਾਲ ਵੀ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ 'ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਕਤੀ' ਮਨ ਦਾ ਇਕ ਗੁਣ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਸਾਡੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਮਾਲੂਮ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ

ਕਿ ਮਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਕੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ? ਜਦ ਤਕ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਾ ਲਗੇ ਕਿ 'ਮਨ' ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਕੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਤਦ ਤਕ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ। ਜਦ ਤਕ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝੀਏ ਨਾ, ਇਸ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਹਰੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। 'ਮਨ ਜੀਤੇ ਜਗ ਜੀਤ' ਦੇ ਮਹਾਂਵਾਕ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣਾ ਹੀ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਸ਼ਤਰੂ ਜਿੱਤਿਆ ਕਿਵੇ ਜਾਵੇ, ਜਿਸ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹੈ ਕੌਣ?

ਏਥੋਂ ਤਕ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ 'ਮਨ' ਦਿਮਾਗ ਨਹੀਂ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਸਥੂਲ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਅਤਿ ਸੂਖਸ਼ਮ ਵਸਤੂ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਕਤੀ 'ਮਨ' ਦਾ ਇਕ ਗੁਣ ਹੈ, ਪਰ 'ਮਨ' ਨਹੀਂ। ਮਨ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਐਪਰ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਮਨ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਤਾਂ ਫਿਰ ਮਨ ਹੋਇਆ ਕੀ?

ਏਥੇ ਸੱਚ ਦੀ ਖੋਜੀ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ 'ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਕਤੀ' ਨਹੀਂ ਤੇ ਉਹ ਸੋਚ ਤੇ ਉਪਾਅ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਇਕ ਊਣੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਉਸੇ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਜਿਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਲੋੜ, ਭੁਖ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨਾ ਰਹੇ, ਉਥੇ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਜਦ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕਾਹਦੀ? ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਵਿਚਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸੀਲਿਆਂ ਤੋਂ ਉਤੇ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਿਚ

ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਇਕ ਪਾਸੇ, ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ 'ਮਨ' ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮਨ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹਸਤੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਕਿ ਮੈਂ ਦਸਾਂ ਕਿ 'ਮਨ' ਕੀ ਹੈ? ਆਓ, ਜ਼ਰਾ ਸਮਝ ਲਈਏ ਕਿ 'ਜੀਵ' ਕੀ ਹੈ? ਜਿਥੇ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਿਆ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ 'ਮਨ' ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ, ਉਥੇ ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਜੀਵ ਕੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਕੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਲਭ ਸਕਣਾ ਕਿ 'ਮਨ' ਕੀ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੀਵ ਸਬੰਧੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੋਜ ਦੇ ਆਖਰੀ ਸਿੱਟੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਅੰਸ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਇਹ ਭੁਲ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਅੰਸ ਹੈ ਅਤੇ ਭੁਲੇਖੇ ਜਾਂ ਧੋਖੇ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਛੋਟੀ, ਹਕੀਰ ਹੱਦ ਵਿਚ ਆਈ ਹੋਈ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੈਦ ਵਿਚ, ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿਚ, ਚੁਰਾਸੀ ਦੀ ਫ਼ਾਹੀ ਵਿਚ ਫਸੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਨਿਰਦਲ ਚੀਜ਼ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਜੀਵ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਜੀਵ ਦੀ ਅਗਿਆਨਤਾ, ਭੁਲੇਖੇ, ਹਉਮੈ, ਜਹਾਲਤ ਦਾ ਪੜਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੜਦਾ ਜਦ ਗਿਆਨ ਆਉਣ ਉਤੇ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਜਲ ਨਾਲ ਜਲ ਜਾਂ ਜੋਤੀ ਨਾਲ ਜੋਤ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਵੇਂ ਜੀਵ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਆਓ, ਦੇਖੀਏ ਕਿ 'ਮਨ' ਕੀ ਹੈ? ਜੀਵ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜੋ ਪੜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਿਸ ਪੜਦੇ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਜਿਸ ਪੜਦੇ ਕਰ ਕੇ ਜੀਵ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਵਿਛੜਿਆ ਬੈਠਾ ਹੈ, ਉਹ ਜੀਵ ਦੀ ਆਪਣੇ ਅਸਲ, ਆਪਣੀ ਬੁਨਿਆਦ, ਆਪਣੇ 'ਆਪੇ' ਸੰਬੰਧੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਗਿਆਨਤਾ ਨੂੰ ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥਾਂ

ਵਿਚ 'ਹਉਮੈ' ਖੁਦੀ-ਅੰਧੇਰਾ, ਭੀਤ, ਪੜਦਾ, ਮਾਯਾ, ਬੰਧਨ, ਸੁਫਨਾ ਆਦਿ ਅੱਖਰ ਵਰਤ ਕੇ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਇਸ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਾਸਤੇ 'ਮਨ' ਦਾ ਅੱਖਰ ਵੀ ਘੜਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ 'ਮਨ' ਦਰਅਸਲ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਬਲਿਕ ਸਾਡੀ ਅਗਿਆਨਤਾ, ਸਾਡੇ ਭੁਲੇਖੇ, ਸਾਡੀ ਊਣਤਾ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਨਾਮ ਹੈ।

ਕੀ ਫੇਰ ਮਨ ਉੱਕਾ ਕੁਝ ਨਾ ਹੋਇਆ?

ਹਾਂ, ਇਹ ਦਰਅਸਲ ਸਾਡੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਾਂਗ ਕੋਈ ਸਦੀਵੀ ਹਸਤੀ ਨਹੀਂ ਰਖਦਾ, ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦਰਅਸਲ ਕੁਝ ਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੋਈ ਵੀ ਜੀਵ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰਤਾਰ ਤੋਂ ਅਨੇਕਾਂ ਜਨਮ ਦੂਰ ਰਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰਖਦੀ ਹੈ, ਉਵੇਂ 'ਮਨ' ਵੀ ਜਦ ਤਕ ਅਸਲ ਗਿਆਨ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਰਤਾਰ ਤੇ ਜੀਵ ਵਿਚ ਡਾਹਢੀ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ।

ਜੇਕਰ 'ਮਨ' ਅਗਿਆਨਤਾ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਨਾਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਮਨ ਦੀ ਵੀ ਸਮਝ ਆ ਜਾਵੇਗੀ। ਅਗਿਆਨਤਾ ਜੀਵ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ, ਆਪਣੇ ਮੁਢ, ਕਰਤਾਰ ਸਬੰਧੀ ਨਾਵਾਕਫੀਅਤ ਅਨਜਾਣਤਾ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ। ਅਗਿਆਨਤਾ ਜੀਵ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠ ਨੂੰ 'ਅਗਿਆਨਤਾ' ਜਾਂ 'ਮਨ' ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਜਦ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਆਖੇ ਕਿ ਮੇਰਾ 'ਮਨ' ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ ਕਿ ਧਰਤੀ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮੀਲ ਫੀ ਮਿੰਟ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਘੁੰਮ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਧਰਤੀ ਦੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉਡਣ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿਚ ਦਿਤੀਆਂ ਦਲੀਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਸਮਝ ਕੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਇਸ ਤਾਰੀਫ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨ ਫੇਰ ਕੀ ਹੋਇਆ? 'ਮਨ' ਕੇਵਲ ਸਾਡੇ ਮੌਜੂਦਾ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ ਸੁਥਿਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਤਿਵੇਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਵੀ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਦੀ ਇਕ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਜਿਸ ਆਦਮੀ ਦੇ ਖਿਆਲ ਫੌਰਨ ਬਦਲ ਜਾਣ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ 'ਚੰਚਲ' ਆਖਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਦੇ ਖਿਆਲ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋਣ, ਛੇਤੀ--ਛੇਤੀ ਨਾ ਬਦਲਣ, ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਮਜ਼ਬੂਤ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਦਿਆ ਪੜਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਜਦ ਤਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਵਿਦਿਆ, ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਸਾਇੰਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ, ਇਸ ਦਾ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ, ਆਪਣੇ ਕਰਤਾਰ ਸਬੰਧੀ ਭੁਲੇਖਾ ਜਾਂ ਇੰਜ ਆਖੋ ਇਸ ਦਾ 'ਮਨ' ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਜੀਵ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਸ਼ੁਧ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵ ਦੇ ਸਭ ਨੇਕੀ, ਪਰਉਪਕਾਰ, ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੇ ਕਰਮ ਇਸ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ੁਧ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨੀਚ, ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਦੇ ਕਰਮ 'ਮਨ' ਨੂੰ ਮਲੀਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਨ ਦਾ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋਣਾ ਤੇ ਮਲੀਨ ਹੋਣਾ ਕੀ ਹੈ?

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਮਨ ਵਿਚ ਫੁਰਨੇ ਜਾਂ ਖਿਆਲ ਤ੍ਰੰਗ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉਪਜਣ, ਤਿਉਂ-ਤ੍ਰਿਉਂ ਮਨ ਮਲੀਨ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਾਲਾਬ ਵਿਚ ਹਵਾ ਨਾਲ ਲਹਿਰਾਂ ਪੈਦਾ

ਹੋਣ, ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਉਸ ਦੀ ਸੱਤਾ ਦੀ ਹਾਲਤ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਇਹ ਲਹਿਰਾਂ ਮੱਧਮ ਪੈਂਦੀਆਂ ਜਾਣ ਜਾਂ ਰੁਕਦੀਆਂ ਜਾਣ, ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੱਤਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਹਵਾ ਬਿਲਕੁਲ ਖਲੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤਾਲਾਬ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤ੍ਰੰਗ ਨਹੀਂ ਪੁਜਦੀ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਤਾਲਾਬ ਅਤਿ ਸ਼ਾਂਤ ਜਾਂ ਸਹਿਜ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲਹਿਰਾਂ ਦਾ ਖਲੋ ਜਾਣਾ ਹੀ ਤਾਲਾਬ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਸਹਿਜ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਲੈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਮਨ ਵਿਚ ਫੁਰਨੇ ਜਾਂ ਖਿਆਲ ਬਹੁਤੇ ਉਪਜਣ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਤੇ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਾਪੀ ਦਾ, ਦੁਖੀ ਦਾ, ਬਿਮਾਰ ਦਾ ਮਨ ਸੋਚਾਂ ਫਿਕਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਡਾਹਢਾ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਧਰਮੀ ਦਾ, ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਦਾ ਮਨ ਸੋਚਾਂ ਫਿਕਰਾਂ ਤੋ ਆਜ਼ਾਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਦੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਮਲੀਨਤਾ ਖਿਆਲ ਤ੍ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਤੀ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਖਿਆਲ ਤ੍ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਠਹਿਰਾਓ ਕਰ ਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਨ ਕਿਵੇਂ ਜਿੱਤ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜਦ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਦਰੁਸਤੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇ, ਮਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਆਉਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਮਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਆਉਂਦੀ ਜਾਵੇ, ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਇਸ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਇਹ ਹਲੀਮ ਤੇ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਖੀਰ ਇਕ ਦਿਨ ਐਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਦਰੁਸਤੀ ਤੇ ਪਵਿਤ੍ਰਤਾ ਕਰ ਕੇ ਮਨ ਉੱਕਾ ਹੀ ਅਧੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖਿਆਲ ਤ੍ਰੰਗ ਜੀਵ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੇ, ਉਹੋ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਖਿਆਲ ਤ੍ਰੰਗ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੇ, ਉਸ ਦਰਜੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਖਿਆਲ ਤ੍ਰੰਗ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਜੀਵ

ਨਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਕਈ-ਕਈ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਸਾਰਾ-ਸਾਰਾ ਦਿਨ, ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖਿਆਲ ਤ੍ਰੰਗ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਜੀਵ ਆਪਣੇ ਕਰਤਾਰ ਨਾਲ ਇੱਕ-ਮਿੱਕ ਹੋ ਕੇ ਮੌਜ ਮਾਣਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਮਨ ਜਿੱਤਣਾ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਦਾ ਇਹ ਦਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ ਹੈ, ਇਸ ਦਰਜੇ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਜਗਤ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣਾ ਹੈ।

ਮਨ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਮਰਦਾ ਹੈ?

ਜਦ ਮਨ ਗੁਰਮੁਖ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਪਰ ਨਹੀਂ ਫਟਕ ਸਕਦਾ। ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਿਆਂ-ਕਰਦਿਆਂ ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਮੁਖ ਕਿਤਨਾ-ਕਿਤਨਾ ਅਰਸਾ ਮਨ ਨੂੰ ਪਰੇ ਖਲਾਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਕਰਤਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਮਨ ਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅਖੀਰ ਮਨ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿਚ ਗੁਰਮੁਖ ਦੀ ਸੱਚ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਜਦ ਪੂਰੀ-ਪੂਰੀ ਤਸੱਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਜੋ ਲੱਭਣਾ ਸੀ, ਉਹ ਪੂਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਲੱਭ ਪਵੇ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੋਰ ਲਾਭ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋਰ ਕੁਝ ਲੱਭਣ ਵਾਲਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਖਿਆਲ ਦੇ ਪਰ ਝੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੋਰ ਉੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਖੋਜ ਮੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਫਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਟਕਣਾ ਸਦਾ ਲਈ ਮੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਗੁਰਮੁਖ ਆਪਣੇ ਕਰਤਾਰ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੁੰਦਾ-ਹੁੰਦਾ ਕਰਤਾਰ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਛੇਕੜਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮਨ ਪੂਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮਰਦਾ ਹੈਂ, ਜਾਂ ਖਿਆਲ ਪੂਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਉਪਜਣੇ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ

ਮਨ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇੰਜ ਕਹੋ ਕਿ ਖਿਆਲ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਉਪਜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੁਰਮੁਖ ਦੀ ਆਖਰੀ ਮੰਜ਼ਲ ਤਕ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਮਨ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਸਦਾ ਦੁਸ਼ਮਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ, ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿਚ ਮਨ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਭਟਕਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਮਿਲਣ, ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਦੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਧੁਨ ਲਗ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਚਿਰ ਅੜੀਆਂ ਤੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਕੇ, ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ, ਸੱਚ ਦੀ ਖੋਜ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਖੋਜੀ ਜਾਂ ਮੁਤਲਾਸ਼ੀ ਦੀ ਫਿਰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਅਗਿਆਨੀ ਤੇ ਵਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਰਖਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਖੋਜੀ ਮਨ ਵਿਚ ਰਬ ਦੇ ਮਿਲਣ ਦਾ ਚਾਉ ਉਪਜ ਪਵੇ, ਤਦ ਇਹ ਮਨ ਹੀ ਬੇੜੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖੋਜੀ ਦੀ ਭਵਸਾਗਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਪੂਰਨ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਇਕ ਬੇੜੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਲਟ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਡਬੋ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀ ਰਹਿ ਕੇ ਸੈਰ ਕਰਾਂਦੀ-ਕਰਾਂਦੀ ਕਿਨਾਰੇ ਵੀ ਲਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਨ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕ ਹਾਲਤਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਅਨੇਕ ਇਸ਼ਾਰੇ ਹਨ।

ਭੀਤਰਿ ਪੰਚ ਗੁਪਤ ਮਨਿ ਵਾਸੇ ॥
ਥਿਰੁ ਨ ਰਹਹਿ ਜੈਸੇ ਭਵਹਿ ਉਦਾਸੇ ॥
ਮਨੁ ਮੇਰਾ ਦਇਆਲ ਸੇਤੀ ਥਿਰੁ ਨ ਰਹੈ ॥

ਲੋਭੀ ਕਪਟੀ ਪਾਪੀ ਪਾਖੰਡੀ ਮਾਇਆ ਅਧਿਕ ਲਗੈ ॥
ਅੰਗ - 359

ਯਹ ਮਨੁ ਨੈਕ ਨ ਕਹਿਓ ਕਰੈ ॥
ਸੀਖ ਸਿਖਾਇ ਰਹਿਓ ਅਪਨੀ ਸੀ ਦੁਰਮਤਿ ਤੇ ਨ ਟਰੈ ॥
ਮਦਿ ਮਾਇਆ ਕੈ ਭਇਓ ਬਾਵਰੋ ਹਰਿ ਜਸੁ ਨਹਿ ਉਚਰੈ ॥
ਕਰਿ ਪਰਪੰਚੁ ਜਗਤ ਕਉ ਡਹਕੈ ਅਪਨੋ ਉਦਰੁ ਭਰੈ ॥
ਸੁਆਨ ਪੂਛ ਜਿਉ ਹੋਇ ਨ ਸੂਧੋ ਕਹਿਓ ਨ ਕਾਨ ਧਰੈ ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਭਜੁ ਰਾਮ ਨਾਮ ਨਿਤ ਜਾ ਤੇ ਕਾਜੁ ਸਰੈ ॥
ਅੰਗ - 536

ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਕਾਲਾ ਹੋਆ ਸਿਆਹੁ॥
ਖੰਨਲੀ ਧੋਤੀ ਉਜਲੀ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਸਉ ਧੋਵਣਿ ਪਾਹੁ ॥
ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜੀਵਤੁ ਮਰੈ ਉਲਟੀ ਹੋਵੈ ਮਤਿ ਬਦਲਾਹੁ ॥
ਨਾਨਕ ਮੈਲੁ ਨ ਲਗਈ ਨਾ ਫਿਰਿ ਜੋਨੀ ਪਾਹੁ ॥
ਅੰਗ - 651

ਕਹਿ ਕਬੀਰ ਅਬ ਜਾਨਿਆ ॥
ਜਬ ਜਾਨਿਆ ਤਉ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ ॥
ਅੰਗ - 656

ਇਹੁ ਮਨੂਆ ਕਿਉ ਕਰਿ ਵਸਿ ਆਵੈ ॥
ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਠਾਕੀਐ ਗਿਆਨ ਮਤੀ ਘਰਿ ਆਵੈ ॥ ਅੰਗ - 426

ਜੋ ਮਨੁ ਮਾਰਹਿ ਆਪਣਾ ਸੇ ਪੁਰਖ ਬੈਰਾਗੀ ਰਾਮ ॥ ਅੰਗ - 569

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜੀਵਤੁ ਮਰੈ ਤਾ ਮਨ ਹੀ ਤੇ ਮਨੁ ਮਾਨੈ ॥
ਅੰਗ - 647

ਅਬ ਮਨੁ ਛੂਟਿ ਗਇਆ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਮਿਲੇ ॥ ਅੰਗ - 705

ਚੌਪਈ

ਮਨ ਤ੍ਰੰਗਾਂ
(Thought Waves)

ਬੱਚੇ ਦੀ ਵੱਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਖੇਡਣਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਮਿਲਦੇ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ, ਪੀਣ, ਪਹਿਨਣ ਤੇ ਸੌਣ ਦੀ ਵੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਦਿਆਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੋਸ਼ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਗੁੱਡੀਆਂ ਉਡਾਣ ਵਾਲੇ ਮੁੰਡੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੰਨਿਆਂ ਦੇ ਚੜ੍ਹਦੇ ਅਤੇ ਕੋਠੇ ਟਪਦੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਂਦੇ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਤਸ਼ਬਾਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਮੁੰਡੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅੱਗ ਲਵਾ ਬਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਖੇਡਣੋ ਨਹੀਂ ਹਟਦੇ। ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਜਾਗਦੇ ਵੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਸੁਰਤ ਤੇ ਸੁਤਿਆਂ ਵੀ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਹੀ ਸੁਫਨੇ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਵਿਚ ਜੀਵ ਵੀ ਇਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਆਈਂ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਖੇਡ ਤੇ ਕਿਢੌਣੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਮਨ ਤ੍ਰੰਗਾਂ ਹਨ। ਮਨ ਤ੍ਰੰਗ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਜ਼ਰਾ ਨਵੇਕਲੇ ਰੂਪ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਮੀਟ ਕੇ ਉਡੀਕੋ, ਮਨ ਵਿਚ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਉਪਜਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਹਰ ਖ਼ਿਆਲ ਮਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇਕ ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰ (mental picture) ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ। ਕਈ ਮਿੱਤਰ ਯਾਦ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਹਰ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਯਾਦ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਕਲ, ਉਸ ਦੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧ

ਰਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਮਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਕਦੀ ਕੋਈ ਦੁਸ਼ਮਨ ਯਾਦ ਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਵਲੋਂ ਪਹੁੰਚੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦੀ ਫ਼ਿਲਮ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਫਿਰਨ ਲਗ ਜਾਵੇਗੀ।

ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਤਾ ਨੂੰ ਜ਼ਰਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਤ੍ਰੰਗਾਂ ਉਠਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰ ਮਨ-ਤ੍ਰੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਦੀ ਦਿਸੇਗੀ।

ਇਨਸਾਨ ਜੋ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਖਿਆਲ ਤ੍ਰੰਗ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਉਠਦੀ ਹੈ। ਫੇਰ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਿਆਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਉਪਜੀਆਂ ਮਨ ਤ੍ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਨ। ਜੀਵ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਸ਼ੁਗਲ ਆਪਣੀਆਂ ਮਨ ਤ੍ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਮਨ-ਤ੍ਰੰਗਾਂ ਜੇ ਚੰਗੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜੀਵ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜੇ ਮਾੜੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਦੁਖੀ ਹੋ ਬੈਠਦਾ ਹੈ।

ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਿਰਤ, ਇਸ ਦੀਆਂ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਕਾਢਾਂ, ਤਰੱਕੀ ਤੇ ਕਾਮਯਾਬੀ ਇਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਉਪਜਦੀਆਂ ਖਿਆਲ-ਤ੍ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਨ। ਜਦ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਦੀਆਂ ਤ੍ਰੰਗਾਂ ਉਪਜਣ, ਇਨਸਾਨ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਲੜਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਕਿਰਪਾ ਦੀਆਂ ਤ੍ਰੰਗਾਂ ਉਪਜਣ, ਤਾਂ ਸੁਲਾਹ ਕਰਦਾ ਤੇ ਮਿੱਤਰ ਬਣਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਾਰ ਇਸ ਦੀਆਂ ਮਨ-ਤ੍ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਆਸਰੇ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਗ਼ਲਤਾਨ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਆਣੇ ਮਾਪੇ ਸਕੂਲ ਪਾ ਕੇ, ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਮਾਸਟਰ ਰਖ ਕੇ ਸੁੰਦਰ ਪੁਸਤਕਾਂ ਖਰੀਦ ਕੇ, ਖੇਡਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਢ ਕੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਪਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਜੀਵਨ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇ ਲਾਭਵੰਦ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਕੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡੇ ਤੇ ਇਲਮ ਹਾਸਲ ਕਰ ਕੇ ਵੱਡਾ ਆਦਮੀ ਬਣੇ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਮਨ-ਤ੍ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਪੈਗੰਬਰ, ਅਵਤਾਰ ਗੁਰੂ ਅਤੇ ਪੀਰ ਆਤਮ-ਵਿਦਿਆ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਸਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚ ਕਦੀ ਡਰ ਕੇ, ਕਦੀ ਆਸ ਦਿਲਾ ਕੇ, ਕਦੀ ਲਾਭ ਦਿਖਾ ਕੇ, ਕਦੀ ਝਿੜਕ ਕੇ, ਕਦੀ ਦਿਲਾਸਾ ਅਤੇ ਦਲੇਰੀ ਦੇ ਕੇ ਪ੍ਰੇਰਦੇ ਹਨ। ਸਿਆਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਆਖੇ ਲਗ ਕੇ ਬੱਚਾ ਉਮਰ ਸਵਾਰਦਾ ਤੇ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਪੀਰਾਂ ਦੇ ਆਖੇ ਲਗ ਕੇ ਜੀਵਨ ਭੇਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਕੇ ਜੀਵਨ-ਮੌਤ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਟੱਪਦਾ ਅਤੇ ਪੂਰਨ ਪੁਰਖ ਦਾ ਦਰਜਾ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਦਾ ਸਾਗਰ

ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿਚ ਤੂਫ਼ਾਨ ਆਇਆ ਹੋਵੇ, ਆਸਮਾਨ-ਆਸਮਾਨ ਜਿਡੀਆਂ ਛੱਲਾਂ ਉਠਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਹਵਾ ਸੈਂਕੜੇ ਮੀਲਾਂ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਵੱਗ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਜਹਾਜ਼ ਇਕ ਗੇਂਦ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਥਾਹ ਸਾਗਰ ਦੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਉਛਲਦਾ ਹੈ। ਮੀਲ-ਮੀਲ ਜਿਡੀ ਛਲ ਨਾਲ ਕਦੀ ਆਸਮਾਨ ਤਕ ਉਚਾ ਅਤੇ ਕਦੇ ਪਾਤਾਲ ਤਕ ਨੀਵਾਂ ਉਠਦਾ ਤੇ ਡਿਗਦਾ ਹੈ। ਇੰਜ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪਰਲੋ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤੂਫਾਨ ਕਦੇ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਜਹਾਜ਼ ਦੀ ਖੈਰ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮੁਸਾਫਰ ਨੂੰ ਸਮੁੰਦਰ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤ, ਗੰਭੀਰ ਤੇ ਅਡੋਲ ਹਾਲਤ ਅਸੰਭਵ ਤੇ ਸੁਫਨਾ ਜਿਹੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ।

ਸਮੁੰਦਰ ਦੀ ਖਸਲਤ (nature) ਸਮਝਣ ਵਾਲੇ ਕਪਤਾਨ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੁੰਦਰ ਦੀ ਇਹ ਹਾਲਤ ਆਰਜ਼ੀ ਹੈ, ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ। ਇਕ ਦਿਨ, ਦੋ ਦਿਨ, ਦਸ ਦਿਨ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਝੱਖੜ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਛੱਲਾਂ ਉਛਲਣੀਆਂ ਠਹਰਿ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਜਹਾਜ਼ ਸਮੁੰਦਰ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਤੇ ਆਪਣਾ ਬਾਕੀ ਰਹਿੰਦਾ ਸਫਰ ਅਡੋਲ ਤੈਅ ਕਰੇਗਾ।

ਕਪਤਾਨ ਨੂੰ ਇਕ ਹੋਰ ਗਲ ਦਾ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੁੰਦਰ ਦੀ ਇਹ ਡਰਾਉਣੀ ਸ਼ਕਲ, ਝਖੜ, ਹਵਾ, ਬਿਜਲੀ, ਬਾਰਸ਼, ਛੱਲਾਂ

ਆਦਿ ਇਕ ਦਿਖਾਵਾ, ਓਪਰੀ ਤੇ ਵਾਧੂ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਲ ਸਮੁੰਦਰ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਮੰਦਰ ਉਤੋਂ ਐਡਾ ਅਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਘਬਰਾਇਆ ਹੋਇਆ ਦਿਸਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਅਡੋਲ ਹੈ। ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਉਤਲੇ ਰੌਲੇ-ਗੌਲੇ ਤੇ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ, ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਤਕ ਨਹੀਂ, ਹੇਠੋਂ ਸਮੁੰਦਰ ਸਦਾ ਇਕ ਸਾਰ, ਇਕ ਰਸ, ਅਡੋਲ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨ (mortal mind) ਦੀ ਵੀ ਇੰਨ-ਬਿੰਨ ਇਹੋ ਹਾਲ ਹੈ, ਸਮੁੰਦਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਵੀ ਫੁਰਨਿਆਂ (thought waves) ਦੇ ਤੂਫਾਨ ਉਠਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੂਫਾਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਾਹਿਰਾ ਸ਼ਕਲ ਦੇਖ ਕੇ ਇੰਜ ਭਾਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਖਿਆਲ, ਫਿਕਰ, ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਸੋਚ ਦੇ ਤੂਫਾਨ ਮਨ ਦਾ ਪੱਕਾ ਤੇ ਅਤੁੱਟ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕਦੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ।

ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਅੰਦਰ ਕੰਗਾਲ ਤੋਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਤਕ ਦੇ ਮਨ (mind) ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਫੁਰਨਿਆਂ ਦਾ ਤੂਫ਼ਾਨ ਆਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਥੋ ਤੱਕ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਉਪਜਦੀਆਂ ਖਿਆਲ ਤ੍ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਦਾ ਪੱਕਾ ਅੰਗ ਸਮਝਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੂਫ਼ਾਨ ਨੂੰ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡਾ ਸ਼ੁਗਲ ਸਮਝਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਮਨ ਰੂਪੀ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਤੈਰਾਕ ਤੇ ਬੇੜੀਆਂ ਦੇ ਕਪਤਾਨ ਹਨ, ਉਹ ਮਨ ਦੀ ਜ਼ਾਹਿਰਾ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ, ਡਾਵਾਂ-ਡੋਲ ਤੇ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਘਬਰਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਨ ਦੀ ਸਨਾਤਨ ਤੇ ਅਸਲੀ ਹਾਲਤ ਨਹੀਂ ਇਹ ਇਸ ਦੀ ਆਰਜ਼ੀ ਤੇ ਜ਼ਾਹਿਰਾ ਸ਼ਕਲ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਉਤੋਂ

ਮਨ ਕਿੰਨਾ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ, ਇਸ ਦੀ ਤਹਿ, ਇਸ ਦੇ ਮੂਢ ਨੂੰ ਸਮੁੰਦਰ ਦੀ ਤਹਿ ਜਾਂ ਹੇਠਲੇ ਹਿਸੇ ਵਾਂਗਰ ਉਪਰਲੀ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਦਾ ਪਤਾ ਤਕ ਨਹੀਂ। ਉਥੇ ਕਦੇ, ਆਦਿ ਜੁਗਾਦਿ ਤੋਂ ਤੂਫ਼ਾਨ ਨਾ ਆਏ ਹਨ, ਨਾ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਥੇ ਸਦਾ ਇਕ ਰਸ ਤੇ ਅਡੋਲ ਹਾਲਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜ਼ਾਹਿਰਾਨਾ ਅਤੇ ਆਰਜ਼ੀ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਘਬਰਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ।

ਸਮੁੰਦਰ ਤੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਕ ਬੜਾ ਫਰਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿਚ ਆਏ ਤੂਫ਼ਾਨ ਨੂੰ ਜਹਾਜ਼ ਦਾ ਕਪਤਾਨ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਸਿਵਾਏ ਉਡੀਕਣ ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਦ ਕੁਦਰਤ ਤੇ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹਵਾ ਬੰਦ ਹੋਵੇ, ਝੱਖੜ ਖਤਮ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਉਹ ਤੂਫ਼ਾਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮਨ ਰੂਪੀ ਸਮੁੰਦਰ ਦੀ ਇਹ ਹਾਲਤ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਵਿਚ ਆਇਆ ਤੂਫ਼ਾਨ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖੜਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੂਫ਼ਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਵੱਲ ਜਿਸ ਦਾ ਜੀਅ ਕਰੇ ਸਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮੁੰਦਰੀ ਤੂਫ਼ਾਨ ਅਗੇ ਮਲਾਹ ਬੇ-ਬਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਵਾਏ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਮਨ ਰੂਪੀ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਮਲਾਹ ਜਾਂ ਤੈਰਾਕ ਇਸ ਤੋਂ ਖੁਦ ਵੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੋਵੇ, ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਸਮੁੰਦਰ ਦਾ ਤੂਫ਼ਾਨ ਇਨਸਾਨ ਕੋਲੋਂ ਰੋਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਇਨਸਾਨ ਨੇ ਉਥੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਵਾਹ ਖੂਬ ਲਗਾਈ ਅਤੇ ਉਪਰਲੀ ਸਤਹ ਤੇ ਆਏ ਤੂਫ਼ਾਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਸਤੇ ਗੋਤਾਖੋਰ ਕਿਸ਼ਤੀਆਂ ਈਜਾਦ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਉਹ ਸਮੁੰਦਰ ਦੀ ਤਹਿ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ

ਤੂਫ਼ਾਨ ਦੇ ਥਪੇੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਰੂਪੀ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿਚ ਆਏ ਤੂਫ਼ਾਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਨੇ ਗੋਤਾ ਜਾਂ ਟੁਭੀ ਲਾ ਕੇ ਹੇਠਲੀ ਤਹਿ ਤਕ, ਜਿਥੇ ਤੂਫ਼ਾਨ ਦਾ ਨਾਮੋ-ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ, ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਜਾਂ ਈਜਾਦ ਕਢੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਗੋਤਾਖੋਰ ਕਿਸ਼ਤੀ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਇਨਸਾਨ ਟੁਭੀ ਲਾ ਕੇ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਉਸ ਹਿਸੇ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਕਦੀ ਤੂਫ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਵੇਂ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕਿਸ਼ਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨ ਮਨ ਰੂਪੀ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿਚ ਟੁਭੀ ਲਾ ਕੇ ਐਸੇ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਪੁਹੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਨਾ ਕਦੀ ਫੁਰਨੇ ਰੂਪੀ ਤੂਫ਼ਾਨ ਆਇਆ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਨਾ ਗਮ ਹੈ, ਨਾ ਧੋਖਾ ਹੈ, ਨਾ ਸੋਚ, ਨਾ ਚਿੰਤਾ, ਨਾ ਥੋੜ, ਨਾ ਬਿਮਾਰੀ, ਨਾ ਬੁਢਾਪਾ, ਨਾ ਮੌਤ। ਜਿਥੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਪੂਰਨਤਾ ਹੈ ਤੇ ਪੂਰਨਤਾ ਦਾ ਜੀਵਨ ਹੈ –

ਨਾਨਕ ਬਧਾ ਘਰੁ ਤਹਾਂ ਜਿਥੈ ਮਿਰਤੁ ਨ ਜਨਮੁ ਜਰਾ ॥

ਅੰਗ - 44

ਮਨ ਕਾ ਮਾਰਨ ਹਰਿ ਨਾਮ ਹੈ

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸਿਖਸ਼ਾ ਅਨੁਸਾਰ 'ਮਨ' ਇਨਸਾਨ ਅੰਦਰ ਇਕ ਉਹ ਇੰਦਰਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੁਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਤੋਂ ਸਦਾ ਦੂਰ ਤੇ ਵਿਛੋੜੀ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵੇਲੇ 'ਮਨ' ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਐਸੇ ਆਹਰੇ ਲਾਈ ਰਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ 'ਮਨ' ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਖਿਆਲ ਤਕ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ 'ਮਨ' ਦੀਆਂ ਅੜੌਨੀਆਂ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਖਿਆਲ ਆਵੇ ਵੀ ਤਾਂ 'ਮਨ' ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ੱਦ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਵਿਹਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ। ਦਿਨ ਰਾਤ, ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਇਨਸਾਨ 'ਮਨ' ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ 'ਮਨ' ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਗੁਲਾਮੀ ਨੂੰ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਮਝਦਾ ਅਤੇ ਬਾਵਜੂਦ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਦੁਖ ਭੋਗਣ ਦੇ 'ਮਨ' ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਤੇ ਜੱਫੇ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਰਾ ਗੌਰ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਜੀਵਨ ਉਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮੌਤ ਦੇ ਦਿਨ ਤਕ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ 'ਮਨ' ਦੀ ਅਧੀਨਗੀ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਦਿਆਂ ਦੇਖੋਗੇ।

'ਮਨ' ਇਨਸਾਨ ਦੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬਾਹਰ ਮੁਖੀ ਰਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਥਾਣੀ ਬੜੀ ਦਿਸਚਸਪ ਦੁਨੀਆਂ ਦਿਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ

ਆਸਮਾਨ, ਚੰਦ, ਸੂਰਜ, ਅਨੇਕ ਸਿਤਾਰੇ, ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਉਤੇ ਮੈਦਾਨ, ਪਹਾੜ, ਦਰਿਆ, ਸਮੁੰਦਰ, ਜੰਗਲ, ਰੇਗਿਸਤਾਨ, ਚਮਨ ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਇਨਸਾਨ, ਪੰਛੀ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ 'ਮਨ' ਇਨਸਾਨ ਅੰਦਰ ਅਪਣੱਤ (ਹਉਮੈਂ) ਪੈਦਾ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੇਖ ਇਹ ਤੇਰਾ ਦੇਸ਼ ਹੈ, ਇਹ ਤੇਰੀ ਕੌਮ ਹੈ, ਇਹ ਤੇਰਾ ਸ਼ਹਿਰ ਹੈ, ਇਹ ਤੇਰਾ ਮਹਲਾ ਅਤੇ ਇਹ ਤੇਰਾ ਘਰ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫਿਰ 'ਮਨ' ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਦਸਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਇਹ ਤੇਰਾ ਪਿਤਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੇਰੀ ਮਾਤਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੇਰੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਹਨ, ਇਹ ਤੇਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹਨ, ਇਹ ਤੇਰੇ ਮਿੱਤਰ ਦੋਸਤ ਹਨ। ਇਥੇ ਹੀ ਬੱਸ ਨਹੀਂ, 'ਮਨ' ਆਪਣੀ ਪਕੜ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁੰਦਰ ਔਰਤ ਅਤੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁੰਦਰ ਮਰਦ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਜਕੜਦਾ ਹੈ। ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਔਰਤ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਕਰਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਔਲਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਉਸ ਔਲਾਦ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਗਲਤਾਨ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣਾ, ਪੜ੍ਹਾਣਾ, ਲੜਕਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦਿਵਾਣਾ, ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਕਰਨਾ, ਫਿਰ ਪੋਤਰੇ ਪੋਤਰੀਆਂ, ਦੋਹਤਰੇ ਦੋਹਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦੁਖ-ਸੁਖ ਦਾ ਭਾਈਵਾਲ ਬਣਨਾ, ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ 'ਮਨ' ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਆਪਣੇ ਪੰਜੇ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ। ਇਸ ਸਾਰੀ ਖੇਡ ਵਿਚ 'ਮਨ' ਜੀਵ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇਕ ਆਦਰਸ਼ ਰਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਮਗਰ ਲਗਾ ਰਹੇਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਪਰਮ ਸੁਖੀ ਕਰ ਦਿਆਂਗਾ, ਸਾਰੇ ਪਾਸਿਆਂ ਵਲੋਂ ਪੂਰਨ ਸੁਖੀ ਬਣਾ ਦੇਵਾਂਗਾ। ਇਨਸਾਨ (ਜੀਵ) ਵਿਚ ਕਿਉਂਕਿ ਪੂਰਨ ਸੁਖੀ ਹੋਣ ਦੀ ਇੱਛਿਆ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਹੈ, ਉਹ 'ਮਨ' ਦੇ ਲਾਰਿਆਂ ਉਤੇ ਇਕ ਨਹੀਂ ਅਨੇਕ ਜਨਮ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਬਨਾਉਣ ਦਾ ਝਾਂਸਾ ਦੇ ਕੇ ਇਸ ਤੋਂ ਕਈ ਭਿਆਨਕ

ਉਪਦ੍ਰਵ, ਪਾਪ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਕਰਾਂਦਾ ਹੈ। ਛਲ ਫਰੇਬ, ਧੋਖੇ, ਚੋਰੀਆਂ ਡਾਕੇ, ਖ਼ੂਨ ਸਭ ਕੰਮ ਇਨਸਾਨ 'ਮਨ' ਦੇ ਮਗਰ ਲਗ ਕੇ ਇਸ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਤਾਂ ਇੰਜ ਕੀਤਿਆਂ ਮੈਂ ਪੂਰਨ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਵਾਂ।

ਮਨ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਹੋ ਕੇ ਜਦ ਇਨਸਾਨ (ਜੀਵ) ਕਈ ਜਨਮ ਭਟਕ ਕੇ ਵੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਰਮ ਸੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ 'ਮਨ' ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ੱਕ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ 'ਮਨ' ਦੇ ਜਾਲ ਨੂੰ ਇਕ 'ਭਵਸਾਗਰ' ਜਾਂ ਭੈ-ਭੀਤ ਸਮੁੰਦਰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਮੇਰੀ 'ਮਨ' ਦੇ ਹਥੋਂ ਖਲਾਸੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਪੂਰਨ ਸੁਖ ਮਿਲੇ ਜਿਸ ਦੇ ਇਕਰਾਰ 'ਮਨ' ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਦੇ ਨਹੀਂ ਸਕਿਆ। ਜਦ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਇਹ ਅਰਦਾਸ ਨਿਕਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ -

ਖਾਤ ਪੀਤ ਖੇਲਤ ਹਸਤ ਭਰਮੇ ਜਨਮ ਅਨੇਕ ॥
ਭਵਜਲ ਤੇ ਕਾਢਹੁ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਨਕ ਤੇਰੀ ਟੇਕ ॥ ਅੰਗ - 261

ਤਦ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਇਨਸਾਨ ਫਿਰ ਧਰਮ ਦੀ (ਆਤਮ ਵਿਦਿਆ ਦੀ) ਸਚੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਪੀਰਾਂ ਦੀ ਸਚੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਰਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ 'ਧਰਮੀ' ਅਖਵਾਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਬਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਐਸਾ ਵਡਭਾਗਾ ਪੁਰਸ਼ ਜੇਕਰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸ਼ਾਖਸਾਤ ਸਰੂਪ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪਕੜ ਲਵੇ, ਨਿਰਮਾਣ ਹੋ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਪਵਿਤਰ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ ਤਾਂ ਥੋੜੇ ਅਰਸੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਨਿਸਚਿਆਂ ਤੇ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਵਿਚ ਬੜੀ ਦਬਦੀਲੀ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਵੇਗੀ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਇਹ

ਸਮਝਾਣਗੇ ਕਿ ਪਰਮ ਸੁਖ (complete happiness) ਮਨ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੋਵੇ ਹੀ ਨਾ, ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਕਰੋੜਾਂ ਸਾਲ ਲੱਭਣ ਉਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਸਿਖ ਦੀ ਅਜ ਤੱਕ 'ਮਨ' ਦੇ ਮਗਰ ਲੱਗ ਕੇ 'ਮਨ' ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ 'ਪੂਰਨ ਸੁਖ' ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨੀ ਉਸ ਦੀ ਭਾਰੀ ਗਲਤੀ ਸੀ। ਪੂਰਨ ਸੁਖ ਅਸਲ ਵਿਚ 'ਮਨ' ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਮਨ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ, ਜੋ ਆਤਮਾ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਹੈ।

ਜਦ ਸਿੱਖ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਪਾਸੋਂ ਨਿਰਮਾਣ ਹੋ ਕੇ ਪੁਛੇ ਕਿ ਹੇ ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ! ਮੈਂ ਤਾਂ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਮਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਦਸਣਗੇ ਕਿ 'ਆਤਮਾ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਹਰ-ਮੁਖੀ ਨੇਤਰਾਂ ਨਾਲ, ਤੇਰੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦਿਸ ਸਕਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੇਰੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਤੇਰੇ ਅੰਦਰ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਮੁਖੀ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਾਲੀ ਬਨਾਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਮੁਖੀ ਬਨਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਸਿਖ ਨੂੰ ਨਾਮ-ਕਮਾਈ ਜਾਂ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਜਿਹੜਾ ਹਰ ਵੇਲੇ ਬਾਹਰ ਜਗਤ ਵਿਚ ਉਡਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਖਲੋਣਾ ਸਿਖਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਉਡਣ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਖਲੋਣਾ ਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਗੁਰਮੁਖ ਨੂੰ ਦਸਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਜ਼ਰਾ ਗੌਰ ਨਾਲ ਵੇਖ, ਇਹ ਤੇਰਾ ਮਨ ਦਰਅਸਲ ਕੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ? ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਮਨ ਨਾਮ ਜਾਪ ਦੇ ਆਸਰੇ

ਖਲੋਂਦਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਗੁਰਸਿਖ ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਗ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਦਸਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਇਹ ਤੇਰਾ ਮਨ, ਜੋ ਤੈਨੂੰ ਅਨੇਕ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ-ਮੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਭਟਕਾ ਰਿਹਾ ਹੀ, ਦਰਅਸਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਸਰੂਪ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਅਨਜਾਣ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ, ਪਰਮ ਸੁਖ ਜਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੱਭਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਵਿਚ ਪੈ ਕੇ ਤੈਨੂੰ ਸਦਾ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਨਿਸਚਿਆਂ ਵਿਚ ਭਟਕਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਇਸ ਦਾ ਮੂਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਪ ਹੈ।

ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ ਆਪਣਾ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ ॥
ਮਨ ਹਰਿ ਜੀ ਤੇਰੈ ਨਾਲਿ ਹੈ ਗੁਰਮਤੀ ਰੰਗੁ ਮਾਣੁ ॥

ਅੰਗ - 441

ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਜਦ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਪੁਰਖ ਦਿਸ ਪਵੇ, ਫਿਰ ਗੁਰਮੁਖ 'ਮਨ' ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦਾ, ਮਨ ਦੀਆਂ ਰਾਵਾਂ, ਨਿਸਚਿਆਂ ਅਤੇ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਉਤੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਸਗੋਂ ਮਨ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਬਿਰਾਜਣ ਵਾਲੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਸਭ ਅਗਵਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਉਪਜੀ ਸਮਝ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੇਖ ਦੇਖ ਕੇ ਅਸਚਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਥੇ ਉਹ ਮਨ ਦੇ ਮਗਰ ਲਗ ਕੇ ਬੜਾ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਅਧੀਨ ਤੇ ਲਾਚਾਰ, ਪਾਪ, ਦੁਖ, ਬੀਮਾਰੀ ਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਉਥੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਮਗਰ ਲਗ ਕੇ ਪਰਮ ਸੁਖੀ, ਪਰਮ ਸ਼ਕਤੀਵਾਨ ਨਿਰਭਉ, ਨਿਰਵੈਰ ਅਤੇ ਅਕਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਨਾਮ ਦੀ ਕਮਾਈ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਵਧੇ ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਗੁਰਸਿਖ ਦਾ ਮਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦ ਇਸ ਦੀ ਗੁਰਸਿਖ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ

ਤਾਂ ਇਹ ਉੱਕਾ ਮਨ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਗੁਰਸਿਖ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਕੇ ਇਕ ਦਿਨ ਉੱਕਾ ਮਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਮੌਤ ਵਿਚ ਹੀ ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰਤਾਰ ਦੀ ਸਦੀਵੀ ਸੰਗਤ ਨਸੀਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਮਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਦੀ ਕਦੀ ਇਹ ਗੁਰਸਿਖ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਵਿਚਾਕਰੋਂ ਪਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰਸਿਖ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਨਿਹਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਨਾਮ ਕਮਾਈ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਣ ਉੱਤੇ ਮਨ ਉੱਕਾ ਮਰ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਗੁਰਸਿਖ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕਰਤਾਰ ਦਾ ਪੱਕਾ ਤੇ ਸਦੀਵੀ ਮਿਲਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਗੁਰਮੁਖ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ 'ਮਨ' ਦੀ ਗੈਰ-ਹਾਜ਼ਰੀ ਨਾਲ ਆਈ ਮਹਾਨ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਵੇਖ ਵੇਖ ਕੇ ਵਿਗਸਦਾ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਲੂੰ ਲੂੰ ਖੇੜੇ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਆਖਦਾ ਹੈ -

ਸੂਰਜ ਕਿਰਣਿ ਮਿਲੇ ਜਲ ਕਾ ਜਲੁ ਹੂਆ ਰਾਮ ॥
ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਰਲੀ ਸੰਪੂਰਨੁ ਥੀਆ ਰਾਮ ॥ A ਮੁ - *846*

ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ

ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਪੱਕ ਹੋ ਕੇ ਜਦ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਬਿਰਾਜਣ ਵਾਲੀ ਹਸਤੀ ਸਾਖਸ਼ਾਤ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲਗ ਪਵੇ ਤਾਂ ਕਈ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਇਸ ਨੂੰ ਆਖਰੀ ਅਵਸਥਾ ਸਮਝਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਬੜੀ ਉੱਤਮ ਅਤੇ ਸੁਭਾਗ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਆਖਰੀ ਅਵਸੱਥਾ ਸਮਝਣਾ ਗਲਤੀ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸਿਖਸ਼ਾ ਅਨੁਸਾਰ, ਗੁਰਮੁਖ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ ਸੱਚ ਨਾਲ ਇਕ-ਮਿਕ ਹੋ ਕੇ, ਸੱਚ ਵਿਚ ਸਮਾਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਦਰਸ਼ ਸਦਾ ਅੱਖਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਦਾ ਪਹਿਲੇ ਫੁਰਨਾ ਇਤਨਾ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੱਬ ਦੀ ਜੋ ਸ਼ਕਲ ਚਾਹੇ ਅੱਖਾਂ ਅਗੇ ਲਿਆ ਕੇ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਚਾਹੇ ਖਲਿਆਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਇਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਅਖੀਰ ਅਵਸਥਾ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਿਸ ਅਭਿਆਸੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਰੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰਲੀਆਂ, ਸਚ ਦੀ ਪਰਾਪਤੀ ਦੀਆਂ ਅਰਦਾਸਾਂ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਤਾਰ ਅਸਲ ਸਰੂਪ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੈਸਾ ਸਾ ਤੈਸਾ ਦ੍ਰਿਸਟਾਇਆ ॥ *ਅੰਗ - 281*

ਅਨਭਉ ਅਚਰਜ ਰੂਪੁ ਪ੍ਰਭ ਪੇਖਿਆ
ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਛੋਡਿ ਨ ਕਤਹੂ ਜਾਇਆ ਥਾ ॥ *ਅੰਗ - 1002*

ਕਰਤਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦੇਖ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਬੰਦਗੀ ਜਾਂ ਭਜਨ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਫਰ ਵਿਚ ਅਜੇ ਬਹੁਤ ਅਗੇ ਜਾਣਾ ਬਾਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰੱਬ ਦੇ ਅਸਲ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਮਗਰੋਂ, ਉਸ ਸਰੂਪ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਪਾਣ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਤੋਂ ਵਾਕਿਫ ਹੋਣ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਇਕ ਨਵਾਂ ਚੈਪਟਰ ਜਾਂ ਕਾਂਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਅਸਲ ਸਰੂਪ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਅਭਿਆਸ ਵਧੇ, ਰੋਜ਼-ਰੋਜ਼ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਦਿਲਕਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਉਹ ਓਪਰਾ ਓਪਰਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਜ਼-ਰੋਜ਼ ਮਿਲਣ ਨਾਲ, ਉਸ ਨਾਲ ਗਲਬਾਤ ਦੇ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਣ ਨਾਲ, ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਹਰ ਵੇਲੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ, ਉਹ ਓਪਰਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਰੋਜ਼-ਰੋਜ਼ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ -ਕਰਦਾ ਉਸ ਦਾ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹਮਰਾਜ਼ ਤੇ ਕਦੀ ਨਾ ਵਿਛੜਨ ਵਾਲਾ ਮਿੱਤ੍ਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਤਮੇ ਨੋ ਆਤਮੇ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਤਿ ਹੋਇ
ਤਾ ਘਰ ਹੀ ਪਰਚਾ ਪਾਇ ॥ *ਅੰਗ - 87*

ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਦਾ ਰੱਬ ਜੀ ਨਾਲ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਪਰਚਾ ਪੈਣ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੱਬ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ

ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਸਭ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਖਰੀ ਤੇ ਅਜੀਬ ਹਾਲਤ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਹਾਲਤ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਢਾਲਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਅਚਲ, ਅਬਦਲ (ਬੈਗਰ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ) ਸਰੂਪ ਸਦਾ ਇਕ ਰਸ ਵਿਚ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਸਤੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰਚਾ ਪਾਣ ਵਾਸਤੇ, ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖ਼ਿਆਲਾਂ, ਨਿਸ਼ਚਿਆਂ, ਅੰਦਾਜ਼ਿਆਂ ਤੇ ਰਾਵਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪੈ ਨੋ ਆਪੁ ਖਾਇ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਵੈ
ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਵੀਚਾਰੁ ॥
ਅੰਗ - 86

ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੁਰਨੇ ਦੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਸਿਫਰ ਬਨਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਇੰਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਅਸਲ ਤੇ ਜਿਉਂ ਦਾ ਤਿਉਂ ਸਰੂਪ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਫੁਰਨੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਸਰੂਪ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੁਰਨੇ ਦਾ ਪੂਰਨ ਤਿਆਗ ਕਰ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਜੈਸਾ ਉਹ ਹੈ ਤੈਸਾ ਦੇਖਣ ਦਾ ਆਦੀ ਬਣਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਹੁਣ ਅਭਿਆਸੀ ਸਦਾ ਨਿਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸੁਭਾਅ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਦੇਖ ਕੇ ਓਪਰਾਪਨ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਉਪ੍ਰਾਮ ਅਵਸਥਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪਤੀ ਦੇ ਸੁਭਾ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ

ਵਾਕਿਫ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਪਤੀ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਲਵੇ ਫੇਰ ਪਤੀ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਕੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਖ਼ੀਰ ਵਿਚ ਅਸਲ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਪਤੀ ਦੇ ਘਰ ਦੀ ਰਾਣੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਬਿਲਕੁਲ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇ ਵਖੋ ਵਖਰੀਆਂ ਚਾਰ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਤੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਜਿਉਂ ਦਾ ਤਿਉਂ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਦੂਜੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸੀ, ਪਤੀ-ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਤੋਂ ਵਾਕਿਫ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੀਸਰੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸੀ ਪਤੀ-ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਚੌਥੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਉਹ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਕੇ ਸਦਾ ਲਈ ਸੱਚ ਵਿਚ ਸਮਾ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਲੇਖ ਐਸੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਾਸਤੇ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਜਾਂ ਤਾਂ ਰੱਬ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਫੁਰਨੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਜਿਸ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁਣ, ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਰੱਬ ਨੂੰ ਜਿਉਂ ਤਾ ਤਿਉਂ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਤੇ ਕਦੀਮੀ ਸਰੂਪ ਵਿਚ ਦੇਖਣ ਲਗ ਪਏ ਹਨ। ਐਸੇ ਅਭਿਆਸੀਆਂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਥੇ ਅਪੜ ਕੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਸਭ ਜੀਵ-ਪਣੇ ਦੀਆਂ ਮੈਲਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢ ਕੇ ਹਰੀ ਰੂਪ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿਚ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਗੁਰਮੁਖ ਦੀ ਆਖ਼ਰੀ ਉਮੰਗ ਹਰੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਮਾਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹੋ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਗੁਰਮੁਖ ਨੂੰ ਸਦਾ, ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਦਕ ਸਮੁੰਦ ਸਲਲ ਕੀ ਸਾਖਿਆ ਨਦੀ ਤਰੰਗ ਸਮਾਵਹਿਗੇ ॥
ਸੁੰਨਹਿ ਸੁੰਨੁ ਮਿਲਿਆ ਸਮਦਰਸੀ ਪਵਨ ਰੂਪ ਹੋਇ ਜਾਵਹਿਗੇ ॥
ਬਹੁਰਿ ਹਮ ਕਾਹੇ ਆਵਹਿਗੇ ॥
ਆਵਨ ਜਾਨਾ ਹੁਕਮੁ ਤਿਸੈ ਕਾ ਹੁਕਮੈ ਬੁਝਿ ਸਮਾਵਹਿਗੇ ॥
ਜਬ ਚੂਕੈ ਪੰਚ ਧਾਤੁ ਕੀ ਰਚਨਾ ਐਸੇ ਭਰਮੁ ਚੁਕਾਵਹਿਗੇ ॥
ਦਰਸਨੁ ਛੋਡਿ ਭਏ ਸਮਦਰਸੀ ਏਕੋ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵਹਿਗੇ ॥
ਜਿਤ ਹਮ ਲਾਏ ਤਿਤ ਹੀ ਲਾਗੇ ਤੈਸੇ ਕਰਮ ਕਮਾਵਹਿਗੇ ॥
ਹਰਿ ਜੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੇ ਜਉ ਅਪਨੀ ਤੌ ਗੁਰ ਕੇ ਸਬਦਿ ਸਮਾਵਹਿਗੇ॥

ਅੰਗ - 1103

ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ

ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਕੇ, ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਜਦ ਆਪਣੇ ਫੁਰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤ ਖਿੱਚ ਕੇ ਅੰਦਰ ਚਲ ਰਹੀ ਘਟਨਾ-ਰੌ ਨੂੰ ਗਹੁ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ ਅਰੰਭਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਤਦ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੋ ਰੌਆਂ (Currents) ਚਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਉੱਤੇ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਰੌਅ ਸਵਾਸਾਂ ਦੇ ਚਲਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਵਾਸ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਚਿਰ ਹੇਠਾਂ ਖਲੋ ਕੇ ਫਰੇ ਉਤਾਂਹ ਨੂੰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਤੇ ਉਤਾਂਹ ਸਵਾਸਾਂ ਦਾ, ਗੇੜਾ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਛਿਨ ਭਰ ਭੀ ਖੜਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਭਿਆਸੀ ਇਸ ਗੇੜੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ 'ਸ਼ਬਦ' ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਸਭ ਖ਼ਿਆਲ-ਤ੍ਰੰਗਾਂ ਤੋਂ ਖਹਿੜਾ ਛੁਡਾ ਕੇ ਸਵਾਸਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਉਤੇ ਦੇ ਗੇੜੇ ਨਾਲ, ਸੁਰਤ ਕਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕਦੇ ਉਤੇ ਝੂਟੇ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਇਹ ਸਵਾਸ ਹੌਲੇ-ਹੌਲੇ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਹੇਠਾਂ ਜਾ ਕੇ ਵੀ ਸੁਰਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿਰ ਖਲੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਤੇ ਆ ਕੇ ਵੀ ਇਸ ਖਲੋਣ ਵਿਚ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਡਾਹਢਾ ਸਵਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੁਰਤ ਦੇ ਖਲੋਣ ਸਮੇਂ ਮਨ ਆਪਣੇ

ਆਪ ਵਿਚ ਖਲੋਂਦਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬਿਰਾਜ ਰਹਿ ਬ੍ਰਹਮ ਨਾਲ ਛੋਂਹਦਾ ਤੇ ਬ੍ਰਹਮ ਦੇ ਮਹਾਂ ਆਨੰਦ ਤੋਂ ਵਾਕਿਫ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਕਫੀਅਤ ਸਵਾਦ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਵਾਸ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਹੌਲੇ-ਹੌਲੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਠਹਿਰ-ਠਹਿਰ ਕੇ ਆਉਣ ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਸਵਾਦ ਦੀ ਅਸਚਰਜਤਾ ਤੇ ਤੀਖਣਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਵਾਦ ਇਥੋਂ ਤਕ ਵਧਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਮਤਵਾਲਾ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਮਤਵਾਲੇ-ਪਨ ਵਿਚ ਸਵਾਸਾਂ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਉਤੇ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਸਗੋਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਥਾਂ ਤੇ ਖੜਾ ਹੋ ਕੇ ਇਕ ਮਹਾਂ ਸਵਾਦ ਜਾਂ ਮਹਾਂ-ਰਸ ਨੂੰ ਪੀਵੀ ਜਾਵੇ। ਜਿਵੇਂ ਝੂਠੀ ਮਦ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਬੰਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਪਹਿਲੇ ਹੱਸਦਾ, ਨੱਚਦਾ ਤੇ ਗਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਨਸ਼ਾ ਚੜ੍ਹ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਥਾਂ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਹੀ ਪੀਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਪੀ-ਪੀ ਕੇ ਬੇ-ਖੁਦੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਭਿਆਸੀ ਦਾ ਮਨ ਇਲਾਹੀ ਮਸਤੀ ਵਿਚ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਰੰਗੀਦਾਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਵਾਸਾਂ ਦੀ ਤਾਰ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਉਤਾਂਹ ਆਉਣ ਜਾਣ ਨਾਲੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਕ ਥਾਂ ਖਲੋਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਮਨ ਜਾਂ ਸੁਰਤ ਸਵਾਸਾਂ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ, ਉਤਾਂਹ ਹੀ ਖਲੋਤੇ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸੇ ਸੁਰਤ ਜਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦੂਜੀ ਰੌਅ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੌਅ ਬਾਹਰੋਂ ਅੰਦਰ ਤੇ ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਰੁਖ ਰਖਦੀ ਹੈ, ਬਾਹਰ ਦੇ ਅਸਰ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅਸਰ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੰਤ ਮਨ ਨੂੰ ਇਸ ਰੌਅ ਤੋਂ ਵੀ ਖਹਿੜਾ ਛੁਡਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਸੁੰਗੜ ਕੇ ਜਾਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਣ ਵਲ ਰੁਚੀ ਦੌੜਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਮਨ ਇਕ ਨੁਕਤੇ ਉਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੈ, ਜਾਂ ਇੰਜ ਆਖੋ ਮਨ

ਆਪ ਇਕਾਗ੍ਰਤਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਸਿਵਾਇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਜਦ ਮਨ ਨੂੰ ਹੋਸ਼ ਆਵੇ, ਤਦ ਮਨ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਰੌਆਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਲੀਨ ਜਾਂ ਮਤਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਰੌਆਂ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਰੌਆਂ ਦੀ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਹਸਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਜਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਹਸਤੀ ਵਾਸਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਰੌਆਂ ਦੀ ਹਸਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਸਰੇ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਕੋਈ ਜਾਨ ਨਹੀਂ ਰਖਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਜੀਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਅੱਡ ਵੀ ਆਪਣੀ ਹਸਤੀ ਕਾਇਮ ਰਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਗੈਰ, ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ, ਅਭਿਆਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੀਉਂਦਾ ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿ ਸਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਦੇਖ ਕੇ ਅਤਿਅੰਤ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਨਮ-ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਭੁਲੇਖੇ ਜਾਂ ਕੈਦ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੇ ਇਕ ਆਤਮਾ ਹੈ, ਸਪਿਰਟ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੈਦੀ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਹੈ, ਆਜ਼ਾਦ ਹੈ।

ਸਿਮਰਨ ਇਕ ਸੜਕ ਹੈ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੋਂ ਦਿੱਲੀ ਤਕ ਜੋ ਜਰਨੈਲੀ ਸੜਕ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਸੜਕ ਅਖਵਾਂਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਦਿੱਲੀ ਕੋਲ ਹੋਵੇ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੋਂ ਦਸ ਕਦਮ ਤੁਰ ਕੇ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸੜਕ ਆਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿੱਲੀ ਤੋਂ ਦਸ ਕਦਮ ਰੇਹਿਦਿਆਂ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਨਾਮ ਸੜਕ ਹੀ ਹੈ।

ਜੀਵ ਦੇ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪ੍ਰੇਮਸ਼ੂਰ ਤਕ ਪਹੁਚੰਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦਾ ਨਾਮ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੇ 'ਸਿਮਰਨ' ਰਖਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਰਸਤਾ ਬੰਦੇ ਤੋਂ ਤੁਰ ਕੇ ਰੱਬ ਤਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ, ਹਿਰਸ ਦਾ ਪੁਤਲਾ ਇਨਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਨਿਰਗੁਣ, ਨਿਰੰਕਾਰ, ਨਿਰੰਜਨ, ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਭਾਰੇ ਤੇ ਕਠਿਨ ਸਫਰ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਤੇ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਸਿਮਰਨ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਮੀਨ ਪਰ ਸਫਰ ਸੜਕ ਦੇ ਆਸਰੇ ਕਰੀਦਾ ਹੈ, ਹਵਾ ਵਿਚ ਸਫਰ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਦੇ ਆਸਰੇ ਕਰੀਦਾ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਸਫਰ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਪਰਾਂ ਤੇ ਬਹਿ ਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸੁਖਾਲੀ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਇਕ ਸੜਕ ਹੈ, ਇਕ ਰਸਤਾ ਹੈ, ਇਕ ਢੰਗ ਹੈ, ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਇਕ ਹੁਨਰ ਹੈ, ਇਕ ਕਾਢ ਹੈ ਜਿਸ ਦਵਾਰਾ ਬੰਦਾ ਅਸਥੂਲ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਆਪਣੇ ਕਰਤਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਤੇ ਸਾਖਸ਼ਾਤ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਇਕ-ਮਿਕ

ਹੈ ਹੋ ਕੇ ਕਰਤਾਰ ਦੀਆਂ ਖ਼ੂਬੀਆਂ ਤੇ ਤਾਕਤਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਬਣ ਕੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਕਰਤਾਰ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਫਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮੁਸਾਫਿਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਕਿਥੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਮੰਜ਼ਲ ਮਕਸੂਦ (ਅੰਤਰ-ਟਿਕਾਣਾ) ਕੀ ਹੈ? ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਪਾਂਧੀ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ (ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ) ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਹ ਜਹਾਜ਼, ਜਿਸ ਦੀ ਕੰਪਾਸ (compass) ਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਦਰੁਸਤ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਰਸਤੇ ਦੇ ਝੱਖੜ ਅਤੇ ਤੂਫ਼ਾਨ ਚੀਰਦਾ ਆਪਣੇ ਟਿਕਾਣੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਜਹਾਜ਼ ਵਿਚ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੀ ਕੰਪਾਸ ਦਾ ਮੂੰਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਆਦਰਸ਼ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵਲ ਰਖਦਾ ਹੋਇਆ, ਆਪਣੇ ਇਰਾਦੇ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜਾ ਸ਼ਖਸ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੋਂ ਦਿੱਲੀ ਵਾਸਤੇ ਰਵਾਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਲੰਧਰ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਹੀ ਸਮਝੇ ਕਿ ਦਿੱਲੀ ਆ ਗਈ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਖੇ ਇਹੋ ਦਿੱਲੀ ਹੋਣੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਦਿੱਲੀ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚੇਗਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਮਰਨ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਲੰਘ ਕੇ ਸਮਝਣਾ, ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਅੰਤ ਇਹੋ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ ਪਾਣਾ ਹੈ।

ਸਿਮਰਨ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸਿਖ ਦੀ ਸੁਰਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਪੜਨ ਜਾਂ ਸੁਨਣ ਵਿਚ ਠਹਿਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕੀਰਤਨ ਵਿਚ ਮਨ ਖਲੋਣ ਦਾ ਵੱਲ ਸਿਖਦਾ ਹੈ ਇਸੇ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਅੰਤ ਸਮਝਣਾ, ਜਲੰਧਰ ਨੂੰ ਦਿੱਲੀ ਸਮਝਣ ਵਾਲਾ ਭੁਲੇਖਾ ਹੈ। ਸਿਖ ਕੌਮ ਵਿਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ

ਸਿਖ ਮਸਾਂ ਐਸਾ ਮਿਲੇਗਾ, ਜੋ ਇਸ ਭੁਲੇਖੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪਾਠ ਕਰਨੇ ਜਾਂ ਸੁਣਨੇ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸੁਨਣਾ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਅੰਤ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਗੇ ਸਿਮਰਨ, ਨਾਮ ਜਾਪ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਅਖ਼ਿਤਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਜਾਪ ਵਧਦਾ ਅਜਪਾ ਜਾਪ ਬਣਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਸੂਖਸ਼ਮ ਮੰਡਲਾਂ ਥਾਣੀ ਗੁਜ਼ਾਰਦਾ ਇਸ ਨੂੰ ਅਰੂਪ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਦਿਸਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਥੇ ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਉਹ ਕੁਝ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਸੀ -

ਦਰਸਨੁ ਦੇਖਿ ਭਈ ਨਿਹਕੇਵਲ ਜਨਮ ਮਰਣ ਦੁਖੁ ਨਾਸਾ ॥

ਅੰਗ – 764

ਗੁਰਸਿਖ ਦੇ ਪਿਓ ਦਾਦੇ ਦਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਫੇਰ ਸਾਖ਼ਸ਼ਾਤ ਤੇ ਸਾਫ ਦਿਸਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਤਦ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਬਦੌਲਤ ਉਹ ਕਿਸ ਤਖਤ ਤੇ ਬਿਠਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਕਿਸ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਦਾ ਮਾਲਕ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੇ ਅਭਿਆਸ

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸ਼ਖਸ ਤੈਰਨਾ ਸਿਖਣਾ ਚਾਹੇ ਅਤੇ ਤੈਰਨ ਸਬੰਧੀ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਸੈਂਕੜੇ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਤੈਰਨਾ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ। ਪਾਣੀ ਉਸ ਦਾ ਕਦੀ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਤੈਰਨ ਸਬੰਧੀ ਬਹੁਤ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹ ਲਈਆਂ ਹਨ, ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲੇਗਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੋ ਆਦਮੀ ਤੈਰਨਾ ਸਿਖਣ ਵਾਸਤੇ ਤੈਰਨਾ ਜਾਨਣ ਵਾਸਤੇ ਤੈਰਨਾ ਜਾਨਣ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀਆਂ ਪਾਸ ਬੈਠਦਾ ਰਹੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰੇ, ਤਦ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇਤਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਤੈਰਨਾ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ।

ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਤੈਰਾਕ ਆਦੀਮੀ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨਾਲ ਇਹ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੈਰਨ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤੈਰਨ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕਰ ਜਾਵੇ, ਤੈਰਨ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਮਾਲੂਮ ਹੋ ਜਾਣ ਪਰ ਤੈਰਨ ਦਾ ਹੁਨਰ ਤੇ ਅਮਲ ਜਾਚ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ।

ਤੈਰਨ ਵਾਸੇਤ ਤੈਰਨ ਦੀ ਮਸ਼ਕ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤੈਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਪੜੇ ਲਾਹੁਣੇ, ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਲੰਮੇ ਪੈਣਾ ਅਤੇ ਇਕ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਥ ਪੈਰ ਮਾਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਤੈਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਤੇ ਦਲੇਰੀ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੈਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਕਈ ਵਾਰੀ ਗੋਤੇ ਵੀ ਖਾਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਜੋ ਸ਼ਖਸ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰੇ, ਪਾਣੀ ਉਸ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਥਾਹ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਡੋਬਦਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਖੇਡਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਤੈਰਨਾ ਤਾਂ ਸਭ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸੰਸਾਰ ਭਵਸਾਗਰ ਤੋਂ ਤੈਰਨਾ ਕੀ ਹੋਇਆ? ਸੰਸਾਰ ਭਵ-ਸਾਗਰ ਤੋਂ ਤੈਰਨਾ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਠਾਠਾਂ ਮਾਰ ਰਹੇ ਆਤਮਾ ਦੇ ਅਥਾਹ ਸਾਗਰ ਦੇ ਕੰਢੇ ਆਪਣੇ ਸੰਕਲਪਾਂ ਦੇ ਕਪੜੇ ਲਾਹ ਕੇ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਤਾਰੀਆਂ ਲਾਣ ਦੇ ਵਲ ਸਿਖਣ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਆਵੇ? ਇਸ ਦਾ ਵਲ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਜੀ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਕੀ? ਨਾਮ ਜਪਣਾ, ਸਿਮਰਨ ਕਮਾਈ ਕਰਨਾ। ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਮਨ ਆਪਣਿਆਂ ਸੰਕਲਪਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਲੁਕੀ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਪਰਤੱਖ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਨਿਰਮਲ ਜਲ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਮੱਛੀਆਂ ਦੌੜਦੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿਕੇ ਪਥਰ ਸਭ ਦਿਸਦੇ ਹਨ, ਤਿਵੇਂ ਫੁਰਨਿਆਂ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਮਨ ਆਪਣੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਲੁਕੀ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਵੇਖਣ, ਸਮਝਣ ਤੇ ਇਸ ਵਰਗੇ ਬਣ ਜਾਣ ਨੂੰ ਭਵਸਾਗਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਹੋਣਾ ਆਖਦੇ ਹਨ -

ਦੂਰ ਤੇਰਾ ਗਾਉਂ ਔਰ ਥਕੇ ਤੇਰੇ ਪਾਉਂ,
ਰੁਕਨਾ ਤੇਰਾ ਕਾਮ ਨਹੀਂ,
ਚਲਨਾ ਤੇਰੀ ਸ਼ਾਨ।
ਚਲ ਚਲ ਰੇ ਨੌਜਵਾਨ।
ਚਲ ਚਲ ਰੇ ਨੌਜਵਾਨ।

ਜਗਤ ਦੇ ਭਵ-ਸਾਗਰ ਤੋਂ ਤੈਰਨ ਵਾਸਤੇ ਭੀ ਇਸ ਵਿਚ ਤੈਰਨ ਦਾ ਵਲ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਉਹ ਸ਼ਖਸ, ਜੋ ਸੰਸਾਰ ਭਵ-ਸਾਗਰ ਤੋਂ ਤੈਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੇਵਲ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਤੈਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਤਾਂ,

ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਨਾ ਕਾਫੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਇੰਜ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਹੀ ਖੜੇ ਦੇਖਣਗੇ। ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਧਰਮ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਜਾਂ ਸੰਤਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਨੀ, ਬਿਲਕੁਲ ਅਲਹਿਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਤੇ ਤੈਰਨ ਦਾ ਵੱਲ ਆਉਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਅਲਹਿਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਭਵ-ਸਾਗਰ ਤੋਂ ਤੈਰਨਾ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਉਤਸਾਹ ਤਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੈਰਨ ਦੇ ਗੁਣ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਗੋਤੇ ਖਾਂਦੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਦਿਲਾ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਕਾਇਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੈਰਨਾ ਤੈਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਆਵੇਗਾ।

ਤੈਰਨਾ ਇਕ ਹੁਨਰ ਹੈ ਜੋ ਸਿਵਾਏ ਮਿਹਨਤ, ਮਸ਼ਕ, ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ। ਸਭ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਇਹੋ ਹਾਲ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਨਿਰੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਿਆਂ ਜਾਂ ਗਵੱਈਆਂ ਪਾਸ ਬੈਠਿਆਂ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ। ਚਿਤ੍ਰਕਾਰੀ, ਨ੍ਰਿਤਕਾਰੀ ਸਿਖਿਆਂ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਮਸ਼ਕ ਨਾਲ ਹੀ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਐਵੇਂ ਨਹੀਂ।

ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਆਸਾ ਜੀ ਦੀ ਵਾਰ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦਾ ਮਹਾਂਵਾਕ ਬੜਾ ਦਿਲਸਚਪ ਹੈ -

ਪੜਿ ਪੜਿ ਗਡੀ ਲਦੀਅਹਿ ਪੜਿ ਪੜਿ ਭਰੀਅਹਿ ਸਾਥ ॥
ਪੜਿ ਪੜਿ ਬੇੜੀ ਪਾਈਐ ਪੜਿ ਪੜਿ ਗਡੀਅਹਿ ਖਾਤ ॥
ਪੜੀਅਹਿ ਜੇਤੇ ਬਰਸ ਬਰਸ ਪੜੀਅਹਿ ਜੇਤੇ ਮਾਸ ॥
ਪੜੀਐ ਜੇਤੀ ਆਰਜਾ ਪੜੀਅਹਿ ਜੇਤੇ ਸਾਸ ॥
ਨਾਨਕ ਲੇਖੈ ਇਕ ਗਲ ਹੋਰੁ ਹਉਮੈ ਝਖਣਾ ਝਾਖ ॥ ਅੰਗ - 467

25.1.013

ਸਵਾਸਾਂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ

ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਜੋ ਅਖੀਰ ਦਿੱਕਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਤਨਾ ਚਿਰ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਰਹਿਣ, ਉਤਨਾ ਚਿਰ ਤਾਂ ਅਰਸ਼ੀ ਹੁਲਾਰੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਸੁਰਤ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਟਿਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਉਪਾਧੀਆਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਮਨ ਦੀ ਉਹੋ ਪੁਰਾਣੀ ਹਾਲਤ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹੋ ਅਸ਼ਾਂਤੀ, ਉਹੋ ਪੁਰਾਣੇ ਫੁਰਨੇ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਉਪਾਧੀਆਂ ਫੇਰ ਮਨ ਵਿਚ ਫਤੂਰ ਪਾਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੁੱਦਤਾਂ ਤਕ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਮਨ ਦੀ ਆਮ ਕਰ ਕੇ ਇਹੋ ਹਾਲਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਮਨ ਫੇਰ ਡੋਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਤੇ ਮਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਿੱਕਤ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਖੀਏ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਕ ਤਾਂ ਦੁਨੀਆਂਦਾਰ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਝਮੇਲਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਫੁਰਸਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਕਿ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਪਰ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨਸੀਬਾਂ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਫੁਰਸਤ ਮਿਲ ਵੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਥਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਘੰਟੇ ਦੋ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ

ਸਿਮਰਨ ਜਾਰੀ ਰਖ ਸਕਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਤੈਰਨਾ ਜਾਨਣ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਤੈਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਕੁਝ ਸਮਾਂ, ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਤੈਰ ਕੇ, ਉਸ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਥੱਕ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਸਨਾ ਜਾਂ ਸੁਰਤੀ ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਮਗਰੋਂ ਥਕ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸਿਖਸ਼ਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਕੀ ਆਦਤ ਪਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਇਹੁ ਮਨੁ ਤੁਝਹਿ ਚਿਤਾਰੈ ॥

ਅੰਗ - 820

ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ ਆਰਾਧਹੁ ਪਿਆਰੋ ਨਿਮਖ ਨ ਕੀਜੈ ਢੀਲਾ ॥

ਅੰਗ - 498

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸਿਖਸ਼ਾ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਹ ਦਿੱਕਤਾਂ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀਆਂ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਹਿਲੀ - ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਕੁਛ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਸਰੀਰ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰੀ - ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਮਨ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਮਨ ਉਚਾਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੀਸਰੀ - ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਾਂ-ਵਿਹਾਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿੱਕਤਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਗੁਰਮੁਖ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਆਦਤ ਪਾਵੇ? ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ

ਤਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਸਿੱਖ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਜਾਗਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਇਸ ਟੀਸੀ ਤੇ ਚੜ੍ਹੀਏ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦਿਨ ਰਾਤ ਜਾਗ ਕੇ, ਸਿਮਰਨ ਕਮਾਈ ਕਰ ਕੇ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਸਮਾ ਜਾਈਏ ਜੋ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਈਏ?

ਆਓ ਦੇਖੀਏ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਹੀ ਇਸ ਦਿੱਕਤ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਢੰਗ, ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਦਸਿਆ ਹੋਵੇ? ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਹੈ, ਉਥੇ ਸਿਮਰਨ ਸਵਾਸਾਂ ਦਵਾਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਵਲ ਵੀ ਇਸ਼ਾਰਾ ਹੈ।

ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਅਰਾਧਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਲਹਿ ਜਾਇ ਮਨ ਕੀ ਚਿੰਦ ॥

ਅੰਗ - 501

ਰੈਣਿ ਦਿਨਸੁ ਕਰ ਜੋੜਿ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਧਿਆਈਐ ॥

ਅੰਗ - 520

ਕਿਆ ਸਵਣਾ ਕਿਆ ਜਾਗਣਾ ਗੁਰਮੁਖਿ ਤੇ ਪਰਵਾਣੁ ॥
ਜਿਨਾ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ਨ ਵਿਸਰੈ ਸੇ ਪੂਰੇ ਪੁਰਖ ਪਰਧਾਨ ॥

ਅੰਗ - 313

ਸਵਾਸ-ਸਵਾਸ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਇਆਂ, ਉਤੇ ਦੱਸੀਆਂ ਦਿੱਕਤਾਂ ਵਿਚੋਂ 'ਸਰੀਰ ਦੇ ਥੱਕ ਜਾਣ ਵਾਲੀ' ਦਿੱਕਤ ਆਪੇ ਹੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਵਾਸ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਚਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਥਕਾਏ ਬਗੈਰ ਚਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਵਾਸਾਂ ਦਵਾਰਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਬਗੈਰ ਉਸਦੇ ਜਿਸਮ ਨੂੰ ਥਕਾਏ, ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਥਕਾਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ (efforts) ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਨਾਮ ਸਵਾਸਾਂ ਨਾਲ ਜਪਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ (Efforts) ਕਰਨ ਦੀ

ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਸਿਮਰਨ ਉਸੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ, ਸਹਿਜ ਸੁਭਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ, ਸਹਿਜ ਸੁਭਾ ਸਵਾਸ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅਭਿਆਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਆਦਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ-ਪਹਿਲ ਸਵਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਦਿੱਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਇਹ ਦਿੱਕਤ ਰੱਫਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹ ਦੇਖਣਗੇ ਕਿ ਸਵਾਸਾਂ ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਕੀਤਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਥੱਕਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਬੈਠਿਆਂ ਲੇਟਿਆਂ, ਚਲਦਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਵਾਸ ਆਉਣਗੇ ਤਿਵੇਂ ਤਿਵੇਂ ਸਿਮਰਨ ਬਗੈਰ ਕੋਸ਼ਿਸ ਦੇ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇਗਾ।

ਦੂਸਰੀ ਦਿੱਕਤ ਜੋ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਚਿਤ ਜਾਂ ਮਨ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ, ਉਚਾਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਿਆਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਮਨ ਜਾਂ ਦਿਲ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਉਦੋਂ ਉਕਤਾਂਦਾ ਜਾਂ ਉਚਾਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦ, ਜਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸਰੀਰ ਥੱਕ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਉਸ ਕੰਮ ਵਿਚੋਂ ਆ ਰਹੇ ਸਵਾਦ ਨਾਲੋਂ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਵਾਦ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ। ਸਾਡਾ ਮਨ ਆਮ ਕਰ ਕੇ ਸਵਾਦਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ-ਬਦਲ ਕੇ ਭੋਗਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਵਾਦ ਜਾਂ ਰਸ ਨੂੰ ਭੋਗ ਕੇ, ਰਸਨਾ ਦੇ ਸਵਾਦ ਭੋਗਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਰਸਨਾ ਦੇ ਰਸਾਂ ਨੂੰ ਭੋਗ ਕੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਰਸ ਵਿਚ ਔਹੜਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚੋਂ ਮਹਾਂਰਸ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਬਿਲਕੁਲ ਥੱਕੇ ਨਾ ਤਾਂ ਮਨ ਇਸ ਮਹਾਂ ਰਸ ਦਾ ਐਸਾ ਮਤਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਰਸ ਦਾ ਖਿਆਲ ਤਕ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਅੱਠੇ

ਪਹਿਰ ਨਾਮ ਮਹਾਂ-ਰਸ ਵਿਚ ਮਹਿਵ ਜਾਂ ਲੀਨ ਰਹਿ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੀਨਤਾ ਐਸੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦੇ ਮਲੂਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਘੰਟਿਆਂ ਭਰ ਦੀ ਮਗਨਤਾ ਜਾਂ ਲੀਨਤਾ ਛਿਣ ਭਰ ਭਾਸਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦਾ ਇਹੋ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਾਰਾ-ਸਾਰਾ ਦਿਨ, ਸਾਰੀ-ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਵੀ ਇੰਝ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਛਿਣ ਭਰ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਮਿਸਰਨ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਉਤੇ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ, ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਮਰਨ ਅਤੇ ਅਰਦਾਸਾਂ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਗੁਰਮੁਖ ਸਵਾਸ-ਸਵਾਸ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੇ ਪੱਕੇ ਅਭਿਆਸੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਨਾਮਧਾਰੀ ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਵਿਚ ਰਸਨਾ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਜਾਂ ਮਾਲਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਰਿਵਾਜ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜਿਹੜੇ ਗੁਰਮੁਖ ਸਿਮਰਨ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਬਨਾਉਣਾ ਚਾਹੁਣ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਦੀਆਂ ਅੰਤਰੀਵ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੁਣ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਲ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਨਾਮ ਧਾਰੀ ਵੀਰਾਂ ਨਾਲ ਗੁਰੂਆਂ ਜਾਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀਆਂ ਦੇ ਮਸਲੇ ਸਬੰਧੀ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਇਹ ਵੀਰ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਡਾਹਢੇ ਪਿਆਰੇ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਯੋਗ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸਿਖਸ਼ਾ ਦੇ ਤੱਤ, 'ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ' ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੀਰਾਂ ਨੇ ਦੂਸਰੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮਝਿਆ ਤੇ ਕਮਾਇਆ ਹੈ।

ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਤੀਸਰੀ ਦਿੱਕਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜਕਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਫੁਰਸਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸਿਮਰਨ ਕਮਾਈ ਕਰ ਸਕਣ। ਮੇਰਾ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਗੁਰਸਿੱਖ ਆਪਣੇ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਥੋੜਾ ਸਮਾਂ ਸਿਮਰਨ ਕਮਾਈ ਵਲ ਲਾਉਣ ਲਗ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਿਰਮਾਣ ਤੇ ਦਿਲੀ ਅਰਦਾਸਾਂ ਕਰਦਾ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਆਤਮਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਮਿਲਣ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਸ ਦੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਕਾਰੋਬਾਰ, ਨੌਕਰੀ ਚਾਕਰੀ ਵਿਚ ਐਸੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਣਗੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਧੇਰੇ ਮਿਲਣ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਗੁਰਮੁਖ ਇਸ ਨਵੇਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਠੀਕ ਲਾਭ ਉਠਾਉਂਦਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਤੋਂ ਅਰਦਾਸਾਂ ਕਰਦਾ ਰਹੇ ਕਿ 'ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮੈਥੋਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਛੁੜਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਕਾਰੇ ਲਾ ਲੈ, ਮੇਰਾ ਚਿੱਤ ਹਰ ਵਕਤ ਤੇਰੀ ਸੇਵਾ, ਤੇਰਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਲਗੇ ਤਾਂ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਐਸੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਜਾਣਗੀਆਂ ਜਿਹਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਦੁਨਿਆਵੀ ਝਮੇਲਿਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਸਿਮਰਨ ਕਮਾਈ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਐਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ ਏ। ਅਰਦਾਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਬੜੀ ਭਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਵਾਰਾ ਗੁਰਸਿੱਖ ਜੋ ਨੇਕ ਇੱਛਿਆ ਧਾਰੇ ਉਹੋ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਵੇਲੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਭਾਵੇਂ ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿਚ ਅਜੇ ਨਹੀਂ ਆਈ, ਪਰ ਜਦ ਮੈਂ ਅੱਜ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਵਰਤਮਾਨ ਆਤਮਕ ਦਸ਼ਾ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਕਿ ਹੁਣ ਮੇਰਾ ਮਨ ਵਧੇਰੇ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਬੜਾ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ

ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਵੇਲੇ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ, ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਅਸੰਭਵ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਕਈ ਕਈ ਦਿਨ ਕਰਤਾਰ ਨਾਲ ਇਕ ਟਿੱਕ ਸਮਾਧੀ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ। ਮੇਰੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਲਾ ਦਿਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਮਨ ਦੀ ਰਚਨਾ ਹੈ, ਜਦ ਤਕ ਮਨ ਰਹੇ, ਉਸ ਦੀ ਰਚਨਾ ਵੀ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਮਨ 'ਸ਼ਬਦ' ਨਾਲ ਖੇਡਦਾ ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਮਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਰਚਨਾ ਵੀ ਆਤਮ-ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਮਨ ਨ ਰਹੇ ਉੱਥੇ ਕਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਜਿਉਂ ਦਾ ਤਿਉਂ ਆਪਣੇ ਨਿਜ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਮੇਂ, ਕਾਲ ਦੇ ਬੰਧਨਾ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ, ਇਕ ਰਸ ਟਿਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸੱਚ ਵਿਚ ਸਮਾਨ ਦੇ ਅਰਥ, ਮਨ ਦੇ ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਸਦਾ ਲਈ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸਿਖਸ਼ਾ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਆਦਰਸ਼ ਹੈ। ਇਸ ਆਤਮਕ ਮੁਨਾਰੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸਵਾਸਾਂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਣੀ ਡਾਹਢੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜੁਗਤੀ ਹੈ।

ਵਿਣੁ ਕਾਇਆ ਜਿ ਹੋਰ ਥੈ ਧਨੁ ਖੋਜਦੇ ਸੇ ਮੂੜ ਬੇਤਾਲੇ

ਉਕਤ ਮਹਾਵਾਕ ਚੌਥੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਮਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਨ ਲੱਭਣ ਦੀ ਇੱਛਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਾਇਆ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਧਨ ਲਭੇਗਾ। ਜੋ ਉਹ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਵਖਰੀ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਤੋਂ ਧਨ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਿਸਫਲ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਿਵੇਂ ਤਾਲ ਨੂੰ ਨਾ ਸਮਝਣ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ ਰਾਗੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ, ਰਾਗ ਵਿਦਿਆ ਤੋਂ ਮੂੜ੍ਹ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਵੇਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਸਿਓਂ ਧਨ ਲੱਭਣ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀ ਕਦੀ ਧਨੀ ਨਹੀਂ ਅਖਵਾ ਸਕਣਗੇ।

ਇਸ ਮਹਾਂਵਾਕ ਵਿਚ 'ਧਨ' ਅੱਖਰ ਦੇ ਅਰਥ ਕੇਵਲ ਆਤਮਕ 'ਧਨ' ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ 'ਧਨ' ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਧਨ ਵਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜ਼ਰੂਰ ਉਸ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰ ਦੇਂਦੇ, ਐਪਰ ਇਥੇ ਕੇਵਲ 'ਧਨ' ਅੱਖਰ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਆਪ ਦੀ ਮੁਰਾਦ ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਧਨ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਖ਼ਿਆਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਮਹਾਂਵਾਕ ਕਰਦੇ ਹਨ -

ਸਭ ਕਿਛੁ ਘਰ ਮਹਿ ਬਾਹਰਿ ਨਾਹੀ ॥
ਬਾਹਰਿ ਟੋਲੈ ਸੋ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਹੀ ॥ *ਅੰਗ - 102*

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੀ ਘਰ (ਸਰੀਰ ਕਾਇਆ) ਵਿਚ ਹੀ ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਧਨ ਜਾਂ ਸੁਖ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਕਿਸੇ ਸੁਖ ਜਾਂ ਧਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਲੱਭਣਾ ਧੋਖਾ ਹੈ, ਸਮਾਂ ਗਵਾਣਾ ਹੈ, ਗਲਤੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਅੰਤਰਿ ਤੇਰੈ ਨਿਧਾਨੁ ਹੈ
ਬਾਹਰਿ ਵਸਤੁ ਨ ਭਾਲਿ ॥ *ਅੰਗ – 569*

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਇਸ ਕਥਨ ਅਨੁਸਾਰ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ, ਇਕ ਬੜਾ ਭਾਰਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ। ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਉਸ ਖਜ਼ਾਨੇ ਜਾਂ ਧਨ ਦੀ ਭਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਖਜ਼ਾਨਾ ਕਿਤੇ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਧਨ ਜਾਂ ਖਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਜਾਂ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਧਨ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਧਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਖ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਚਾਂਦੀ, ਸੋਨੇ, ਜਵਾਹਰਾਤ ਦੀ ਕਿਉਂ ਇਤਨੀ ਕਦਰ ਹੈ? ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਜਦ ਚਾਹੀਏ ਸੁਖ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸੋਨੇ, ਚਾਂਦੀ ਨੂੰ ਦੇ ਕੇ ਅਸੀਂ ਖੁਰਾਕ, ਕਪੜੇ, ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਕੋਠੀਆਂ, ਚੜ੍ਹਨ ਵਾਸਤੇ ਮੋਟਰਾਂ, ਦੇਖਣ ਵਾਸਤੇ ਤਮਾਸ਼ੇ ਆਦਿ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸੁਖ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਸੋਨੇ, ਚਾਂਦੀ, ਮੋਤੀਆਂ ਅਤੇ ਹੀਰਿਆਂ ਵਿਚ ਸੁਖ ਖਰੀਦ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੇ ਸਕਣ ਦੀ ਸਿਫਤ ਨਾ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਕੇਵਲ ਇੱਟਾਂ ਵੱਟਿਆਂ ਵਾਂਗਰ ਧਾਤਾਂ ਹੀ ਸਨ ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਲੱਕੜ ਵਾਂਗਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਮੂਲੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਸਮਝਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਦਮੀ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸੁਖ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਧਨ ਜਾਂ ਖਜ਼ਾਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਖ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਧਨ ਖਜ਼ਾਨੇ, ਰਤਨ,

ਜਵਾਹਰਾਤ ਨੂੰ ਵੀ ਉਹ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਂਭ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕੇਵਲ ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਖ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਚਾਹੇ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਧਨ, ਖਜ਼ਾਨੇ, ਰਤਨ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੀ ਹਨ, ਉਥੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀ ਮੁਰਾਦ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਸੁਖਾਂ ਦੇ ਖਜ਼ਾਨੇ, ਸਭ ਸੁਖਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਅਸੂਲ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੀ ਲੁਕੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਜਾਂ ਅਸੂਲਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਗਣ ਮਗਰੋਂ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ (ਆਤਮਕ ਅਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ) ਸੁਖ ਉਸ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਬੜੇ ਭਾਰੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਦੇ ਮਜਬੂਤ ਲੋਹੇ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਉਤੇ ਲਗੇ ਵਡੇ ਤੇ ਪੱਕੇ ਜੰਦਰੇ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕੁੰਜੀ ਖੋਲ੍ਹ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਜੰਦਰਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਮਗਰੋਂ ਬੂਹਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਬੂਹਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਮਗਰੋਂ ਖਜ਼ਾਨੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਮਾਲਾਮਾਲ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਉਹ ਰਾਜ਼ ਜਾਂ ਉਹ ਕੁੰਜੀ ਛੁਪੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰਕ ਅਤੇ ਆਤਮਕ ਸੁਖਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਕਤ ਗੁਰੂਵਾਕਾਂ ਦੇ ਚਾਨਣੇ ਵਿਚ ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਕਾਇਆ ਵਿਚੋਂ ਉਸ ਧਨ ਦੇ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੀਏ, ਜਿਸ ਧਨ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਅਤੇ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਨੇ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਸਿਵਾਏ ਹੱਡੀਆਂ, ਲਹੂ ਨਾੜੀਆਂ ਆਦਿ

ਦੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਮਿਹਨਤੀ ਤੇ ਸਮਝਦਾਰ ਸਿਖ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਲਈ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ –

ਤਨ ਮਹਿ ਮਨੂਆ ਮਨ ਮਹਿ ਸਾਚਾ ॥ ਅੰਗ - 686

ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੱਡ, ਮਾਸ, ਲਹੂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਕ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ 'ਮਨ' ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ 'ਮਨ' ਵਿਚ 'ਸਾਚਾ' ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ 'ਸਾਚਾ' ਕੌਣ ਹੈ? ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਸਦੇ ਹਨ –

ਤਿਸੁ ਸਾਹਿਬ ਕੀ ਟੇਕ ਨਾਨਕ ਮਨੈ ਮਾਹਿ ॥
ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ਸਗਲੇ ਦੂਖ ਜਾਹਿ ॥ ਅੰਗ - 517

ਉਸ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਮੈਂ ਟੇਕ ਫੜੀ ਹੈ, ਜੋ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੁਖ ਉਪਜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਦੂਖ ਟਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖੋਜੀ ਸਿਖ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਗਿਆ ਕਿ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦਾ 'ਕਾਇਆ' ਵਿਚੋਂ ਧਨ ਲੱਭਣ ਦਾ ਅਸਲ ਭਾਵ, 'ਕਾਇਆ' ਅੰਦਰੋਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਲੁਕੇ ਹੋਏ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਦੇ ਲੱਭਣ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਸੁਖਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਦੁਖਾਂ ਤੋਂ 'ਆਜ਼ਾਦ' ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਵਿਚੋਂ 'ਸਾਚਾ' ਜਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਿਆ ਜਾਵੇ? ਕੀ ਇਸ ਵਿਚ ਵੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਕੁਝ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਹਾਂ ਜੀ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਸਿਖਾਂ ਦੀ ਜਿਹੜੇ ਖੋਜੀ, ਮਿਹਨਤੀ ਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਹੋਣ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਜੀ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ –

ਭੀਤਰਿ ਪੰਚ ਗੁਪਤ ਮਨਿ ਵਾਸੇ ॥

ਥਿਰੁ ਨ ਰਹਹਿ ਜੈਸੇ ਭਵਹਿ ਉਦਾਸੇ ॥
ਮਨੁ ਮੇਰਾ ਦਇਆਲ ਸੇਤੀ ਥਿਰੁ ਨ ਰਹੈ ॥
ਲੋਭੀ ਕਪਟੀ ਪਾਪੀ ਪਾਖੰਡੀ ਮਾਇਆ ਅਧਿਕ ਲਗੈ ॥

ਅੰਗ – 359

ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾ ਪਤਾ ਲਗ ਚੁਕਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ 'ਮਨ' ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿਚ 'ਸਾਚਾ' ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਜੀ ਸਿਖ ਨੂੰ ਇਕ ਹੋਰ ਵੱਲ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਮਨ ਵਿਚ 'ਸਾਚਾ' ਵੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨ ਵਿਚ ਪੰਜ ਔਕੜਾਂ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਭੀ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਿਖ ਨੂੰ 'ਸਾਚੇ' ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਪੰਜ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ ਤੇ ਹੰਕਾਰ ਹਨ। ਇਹ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਚਾਈ ਜਾਂ ਉਲਝਾਈ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਵਿਹਲੇ ਹੋ ਕੇ 'ਸਾਚੇ' ਜਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਤੇ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਸਦਾ ਸੰਕਲਪਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀਆਂ ਤ੍ਰੰਗਾਂ ਉਪਜਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ। ਫਿਰ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਇਲਾਜ ਹੋਵੇ? ਸਿਖ ਦੀ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਲਈ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਹੱਲ ਵੀ ਦਸਦੇ ਹਨ –

ਇਹੁ ਮਨੂਆ ਕਿਉ ਕਰਿ ਵਸਿ ਆਵੈ ॥
ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਠਾਕੀਐ ਗਿਆਨ ਮਤੀ ਘਰਿ ਆਵੈ ॥ ਅੰਗ – 426

ਗੁਰਮਤਿ ਮਨੁ ਠਹਰਾਈਐ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ
ਅਨਤ ਨ ਕਾਹੂ ਡੋਲੇ ਰਾਮ ॥ *ਅੰਗ – 538*

ਮਨ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਉਪਜ ਰਹੀਆਂ ਖ਼ਿਆਲ ਤ੍ਰੰਗਾਂ, ਫੁਰਨੇ, ਸੰਕਲਪ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਰਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੀ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਖਲੋਣ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਜੀ ਦੇ ਉਕਤ ਮਹਾਂਵਾਕ ਦਸਦੇ ਹਨ। ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੜੀਏ!

ਖੋਜੀ ਸਿੱਖ ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤ ਦੇ ਕੇ, ਠਹਿਰਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤ ਤੋਂ ਗਿਆਨ ਉਪਜਦਾ ਹੈ, ਗਿਆਨ ਮਨ ਨੂੰ ਦਸ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਫੁਰਨਿਆਂ ਸੰਕਲਪਾਂ-ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਖਲੋ ਜਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਲੁਕੇ 'ਸਾਚੇ' ਨੂੰ ਦੇਖ ਤੇ ਸਮਝ। ਇਸ 'ਸਾਚੇ' ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇਖਿਆਂ ਤੇ ਸਮਝਿਆਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਇਸ ਦਾ ਉੱਤਰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਇੰਜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ -

ਮਾਇਆ ਦਾਸੀ ਭਗਤਾ ਕੀ ਕਾਰ ਕਮਾਵੈ ॥
ਚਰਣੀ ਲਾਗੈ ਤਾ ਮਹਲੁ ਪਾਵੈ ॥ *ਅੰਗ - 231*

ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਿਨੀ ਆਰਾਧਿਆ
ਅਨਦਿਨੁ ਹਰਿ ਲਿਵ ਤਾਰ ॥
ਮਾਇਆ ਬੰਦੀ ਖਸਮ ਕੀ ਤਿਨ ਅਗੈ ਕਮਾਵੈ ਕਾਰ ॥ ਅੰਗ - 90

ਇੱਕ ਸਵਾਲ?

ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਲਵਾਈ ਦਾ ਪੁਤਰ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮਠਿਆਈ ਦੇ ਸਵਾਦ ਤੋਂ ਨਾਵਾਕਿਫ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਜੋ ਆਖੇ ਕਿ ਮੈਂ ਅੱਤਾਰ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਜੰਮਿਆ ਪਲਿਆ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਤਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਸਬੰਧੀ ਆਪ ਦਾ ਕੀ ਖ਼ਿਆਲ ਹੋਵੇਗਾ? ਸਿਆਣਾ ਆਦਮੀ ਫੈਸਲਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਸੋਚ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਲਵਾਈ ਮਠਿਆਈ ਬਨਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਐਵੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਲਵਾਈ ਦੀ ਔਲਾਦ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਹਲਵਾਈ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਅੱਤਾਰ ਨੂੰ ਅੱਤਰ ਖਿਚਣਾ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਹੋਵੇ ਪਰ ਅਤਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮੈਂ ਮਠਿਆਈ ਦੇ ਸਵਾਦ ਤੋਂ ਨਾਵਾਕਿਫ਼ ਹਾਂ ਜਾਂ ਅੱਤਾਰ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਜੰਮਿਆ-ਪਲਿਆ ਆਖ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅੱਤਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਹਲਵਾਈ ਦੇ ਘਰ ਮਠਿਆਈ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਹੀ ਬਣਦਾ ਹੀ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ, ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਕੜਾਹੇ ਕੜ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਅੱਤਾਰ ਦਾ ਸਿਵਾਏ ਅਤਰ ਖਿਚਣ ਦੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜੋ ਹਲਵਾਈ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜਾਂ ਅੱਤਾਰ ਦੇ ਘਰ ਜੰਮਣ-ਪਲਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰੇ, ਐਪਰ ਮਠਿਆਈ ਦੇ ਸਵਾਦ ਤੋਂ ਅਨਜਾਣ ਅਤੇ ਅਤਰ ਦੀ ਸੁਗੰਧੀ ਤੋਂ

ਨਾਨਾਕਿਫ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ?

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੇ ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਜੰਮਣ-ਪਲਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਸ ਨੂੰ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਵੀ ਕੀ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਸਭ ਦਾਤਾਂ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਦਾਤ, ਸਭ ਵਰਕਤਾਂ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਬਰਕਤ 'ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ' ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਤਾਂ ਇਥੋਂ ਤਕ ਲਿਖਿਆ ਹੈ-

ਨਾਨਕ ਕੈ ਘਰਿ ਕੇਵਲ ਨਾਮੁ ॥ *ਅੰਗ - 1136*

ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹੋਰ ਹੈ ਹੀ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਅਗਰ ਹੋਰ ਕੋਈ ਦਾਤ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਐਸੀ ਹੈ ਜੋ ਨਾਮ ਦੀ ਦਾਤ ਤੋਂ ਖੁਦ-ਬ-ਖੁਦ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਸੂਰਜ ਦੀ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਅਨਾਜ, ਫੱਲ, ਫੁੱਲ, ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਿਵੇਂ 'ਨਾਮ' ਤੋਂ ਇਨਸਾਨ ਦੇ 'ਮਨ' ਵਿਚ ਕੁਲ ਸੁਖ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਚੇ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਰੋਜ਼ ਸਿੱਖ ਅਰਦਾਸ ਵਿਚ ਇਹ ਮੰਗਦੇ ਹਨ, "ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖੀ ਦਾਨ, ਭਰੋਸਾ ਦਨ, ਰਹਿਤ ਦਾਨ, ਬਿਬੇਕ ਦਾਨ, ਦਾਨਾ ਸਿਰ ਦਾਨ 'ਨਾਮ' ਦਾਨ।" ਨਾਮ ਸਭ ਦਾਤਾਂ ਦਾ ਸਿਰ ਜਾਂ ਮੰਬਾ (source) ਹੈ। ਜਿਥੇ ਨਾਮ ਹੋਵੇ, ਉਥੇ ਸਿੱਖੀ, ਸਿਦਗ, ਭਰੋਸਾ, ਕੁਰਬਾਨੀ, ਨਿਰਭੈਤਾ, ਬੇ-ਪ੍ਵਾਹੀ, ਖੁਸ਼ੀ, ਤਨ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ, ਦੀਨ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਸਭ ਕੁਝ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਮ ਦੇ ਮਗਰ-ਮਗਰ ਤਾਂ ਨਾਮੀ ਆਪ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਹਰੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹੋਵੇ, ਉਥੇ ਹਰੀ ਖੁਦ ਨਿਵਾਸ ਕਰੇ, ਉਥੇ ਸਭ ਸੁਖ ਸੁੱਤੇ ਸਿੱਧ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜਿਨਿ ਠਾਕੁਰੁ ਪਾਇਆ ॥
ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਤਿਸ ਕੇ ਗ੍ਰਿਹ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥ *ਅੰਗ - 715*

ਹਰੀ ਨੂੰ ਬੁਲਾਣ ਦਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਰਖਣ ਦਾ, ਸਿੱਖ ਫਿਲਾਸਫੀ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਇਕੋ ਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਹਰੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ।

ਜੇਕਰ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਸਿੱਖ ਜੀਵਨ ਤੇ ਨਿਗਾਹ ਮਾਰੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਭ ਉੱਤਮ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਨੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੁਲਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਹੈ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸਿਖਸ਼ਾ 'ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕਮਾਈ।'

ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਅਸਲੀ ਕਾਢ ਭਾਵੇਂ ਹਿੰਦੁਸਤਨ ਦੇ ਪੁਰਾਤਨ ਰਿਸ਼ੀਆਂ ਨੇ ਕੱਢੀ ਸੀ।

ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਬੇਦ ਪੁਰਾਣ ਪੁਕਾਰਨਿ ਪੋਥੀਆ ॥
ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਸਭਿ ਕੂੜੁ ਗਾਲ੍ਹੀ ਹੋਛੀਆ ॥ *ਅੰਗ - 761*

ਐਪਰ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਥਿਊਰੀ ਤੇ ਕਮਾਈ (Theory and Practice) ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸਦੀਆਂ ਮਗਰੋਂ ਸੁਰਜੀਤ ਹੀ ਕੀਤਾ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਤੇ ਮੁਕੰਮਲ ਵੀ ਬਣਾ ਦਿਤਾ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਸਾਰਾ ਹੀ ਜੀਵਨ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਸੀ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਨਾਮ ਉਤੇ ਹਰ ਪੰਕਤੀ ਵਿਚ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਹੈ, ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਵਿਚੋਂ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦੇਵ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ, ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ, ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਿਖਸ਼ਾ 'ਨਾਮ ਕਮਾਈ' ਦਾ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਸਿੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਭ ਦਿੱਕਤਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਅਤੇ ਅਗੇ ਦੀਆਂ ਸਭ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਤਾਕਤ, ਦੌਲਤ ਉਤੇ ਇਤਨਾ ਮਾਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਜਿਤਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਆਤਮਿਕ ਪਹਿਲੂ ਉਤੇ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਇਤਨੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਕਿਤਨੀ ਸ਼ਾਨ ਨਾਲ ਮਨਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਗੁਰਦਵਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਕਿਤਨਾ ਚੜ੍ਹਾਵਾ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਜਿਤਨੀ ਕਿ ਇਸ ਗਲ ਵਿਚ ਕਿ ਗੁਰਦਵਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਕਿਤਨੀ ਉੱਚੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਜੀਵਨ ਕਿਥੋਂ ਤਕ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ?

ਕੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਸਿੱਖ ਅਖਵਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਵਾਕਿਫ ਤਕ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਲਵਾਈ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਕਹਿਲਾਉਣਾ ਤੇ ਮਠਿਆਈ ਦਾ ਸਵਾਦ ਤਕ ਨਾ ਜਾਨਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝੋਗੇ?

ਧ੍ਰਿਗੁ ਸੇਜ ਸੁਖਾਲੀ ਕਾਮਣਿ ਮੋਹ ਗੁਬਾਰੁ ॥
ਤਿਨ ਸਫਲੁ ਜਨਮੁ ਜਿਨ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ॥ *ਅੰਗ - 233*

ਅਭੇਦਤਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਸ਼ਾਨ

ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਤੇ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਅਸਲ ਕਾਰਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਅਭੇਦਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਜੇ ਦੀ ਅਭੇਦਤਾ, ਉਸ ਦਰਜੇ ਦਾ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼, ਜਿਤਨੀ ਅਭੇਦਤਾ ਉਤਨੀ ਵਡਿਆਈ ਤੇ ਸ਼ਾਨ।

ਜਦ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਕਰਤਾਰ ਦੀ ਅਭੇਦਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਦ ਉਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮੰਗਣ ਦੀ, ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ, ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਚਾਹੁਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੋ ਕਿਛੁ ਠਾਕੁਰ ਕਾ ਸੋ ਸੇਵਕ ਕਾ
ਸੇਵਕੁ ਠਾਕੁਰ ਹੀ ਸੰਗਿ ਜਾਹਰੁ ਜੀਉ ॥ *ਅੰਗ - 102*

ਜਦ ਤਕ ਗੁਰਸਿੱਖ ਕਰਤਾਰ ਪਾਸੋਂ ਕੁਝ ਮੰਗਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਰਤਾਰ ਤੋਂ ਵਖ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਲਬ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਪਾਵਰ ਹਾਊਸ ਨਾਲ ਅਜੇ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਜਦ ਤਕ ਗੁਰਮੁਖ ਦਾ ਅੰਦਰੋਂ ਸਬੰਧ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜਦਾ, ਉਹ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਹੈ। ਕਰਤਾਰ ਨਾਲੋਂ ਅੰਦਰੋਂ ਜੁੜਿਆ ਗੁਰਸਿੱਖ ਖੁਦ ਕਰਤਾਰ ਦੀ ਮਹਾਨ ਸ਼ਕਤੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸੁ ਨਾਮੁ ਰਿਦੈ ਤਿਸੁ ਕੋਟ ਕਈ ਸੈਨਾ ॥ *ਅੰਗ - 1155*

ਅਭੇਦਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਅੰਦਰੋਂ ਇਕ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੂਰਜ ਤੇ ਕਿਰਨ ਅਭੇਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸੂਰਜ਼ ਕਿਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਰਨ ਸੂਰਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫਿਰ ਵਖ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ ਜਦ ਨਾਮ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਕਾਲ ਹੀ ਅਕਾਲ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਨ, ਇਸ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ, ਇਸ ਦੇ ਕਰਮ ਸਭ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਵਸੀਲੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਰੱਬੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਗੁਣ ਉਤਪਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਦੀ ਬੋਲਚਾਲ ਰਹਿਤ ਮਰਯਾਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਰਤਾਰ ਦੀ ਝਲਕ, ਕਰਤਾਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੰਤਾ ਕਉ ਮਤਿ ਕੋਈ ਨਿੰਦਹੁ ਸੰਤ ਰਾਮੁ ਹੈ ਏਕੋ ॥

ਅੰਗ – 793

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਵਿਛੜ ਕੇ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਵਖ ਹੋ ਕੇ, ਗੁਰਸਿੱਖ ਮੁੜ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਦਾਤਾਂ ਮੰਗਦਾ ਤੇ ਦਾਤਾਂ ਨਾਲ ਸੁਖੀ ਹੋਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਅਭੇਦ ਹੋਣ ਨਾਲ ਗੁਰਸਿੱਖ ਦੀ ਹਉਮੈ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਹਸਤੀ ਵਿਚ ਗਵਾਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਸਦਾ ਤੋਂ ਬਖਸ਼ੀ ਹੋਈ ਹੈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਸਿੱਖ ਫਿਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੀਆਂ ਬਰਕਤਾਂ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੇ ਗੁਜ਼ਰਨ ਦਾ ਇਕ ਵਸੀਲਾ ਜਾਂ ਜ਼ਰੀਆ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਸਿੱਖ, ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਜਦ ਵਾਹਿਗੁਰ ਨਾਲ ਅੰਦਰੋਂ ਅਭੇਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿਚ ਆਪ ਕੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਰਤਾਰ ਨਾਲ

ਅਭੇਦ ਹੋ ਕੇ ਅਸਚਰਜਤਾ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖ਼ੁਦ ਕਰਤਾਰ ਦਾ ਇਕ ਅੰਗ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਫੁਰਨੇ ਵਿਚ ਰਚਨ ਤੇ ਘੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਰਤਾਰ ਦੀਆਂ ਰਚਨ ਤੇ ਢਾਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸੰਕਲਪ ਜਾਂ ਫੁਰਨਿਆਂ ਦੀ ਤਾਬਿਆ ਖੜੀਆਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕੌਤਕ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਵਿਗਸਦਾ ਤੇ ਖੀਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੰਗਣਾ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ, ਬੇਨਤੀਆਂ ਤੇ ਅਰਦਾਸਾਂ ਉਦੋਂ ਤਕ ਹੀ ਹਨ ਜਦ ਤਕ ਮੰਗਣ ਵਾਲਾ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਿਆ ਮੰਗਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਵਖ ਹੈ, ਦੂਰ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਅਨਜਾਣ ਹੈ। ਜਦ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਕਰਤਾਰ ਦੇ ਅਤੁਟ ਤੇ ਅੱਟਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਦ ਉਹ ਮੰਗਣਾ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਜਦੋ-ਜਹਿਦ ਕਰਨੀ ਛਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਭੇਦਤਾ ਦੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਨਿਰਭੈ ਹੋ ਕੇ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਭੇਦਤਾ ਦੀ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਗੁਰਸਿੱਖ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਲੜਾਈ ਆਪਣੇ ਕਰਤਾਰ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਰਤਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਵਿਗੜੇ ਕੰਮ ਸਵਾਰਨ ਤੇ ਆਪਣੀ ਲੜਾਈ ਜਿਤਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਐਸਾ ਗੁਰਸਿੱਖ ਚਾਰਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਬਦੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਹਮਲੇ ਹੁੰਦੇ ਵੇਖ ਕੇ ਵੀ ਘਬਰਾਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਆਪਣੀ ਆਪਣੇ ਕਰਤਾਰ ਨਾਲ, ਅੰਦਰਲੀ ਅਭੇਦਤਾ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਚੱਟਾਨ ਤੋਂ ਖਲੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਕਰਤਾਰ ਦੀ ਫਤਹ ਦੀ ਗਵਾਂਹੀ ਭਰਦਾ ਤੇ ਆਖਦਾ ਹੈ -

ਸਤ੍ਰੁ ਅਨੇਕ ਚਲਾਵਤ ਘਾਵ
ਤਊ ਤਨ ਏਕ ਨ ਲਾਗਨ ਪਾਵੈ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਵਖਰਿਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਕੇ,

ਵਖਰਿਆਂ ਹੋ ਕੇ, ਉਸ ਅਗੇ ਅਰਦਾਸਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹੋਰ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੂਲ, ਆਪਣੀ ਜਿੰਦ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਜਾਣ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਅੰਦਰੋਂ ਅਭੇਦ ਹੋ ਕੇ ਕੁਝ ਚਾਹੁਣਾ ਹੋਰ ਗਲ ਹੈ। ਅਭੇਦ ਪੁਰਸ਼ ਦੀ ਚਾਹਨਾ, ਹਰ ਅਰਦਾਸ ਪੂਰਿਆਂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ। ਉਸ ਦੀ ਹਰ ਚਾਹਨਾ ਅਤੇ ਚਾਹਨਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਇਕੋ ਤਸਵੀਰ ਦੇ ਦੋ ਪਾਸੇ ਹਨ।

ਜੋ ਜੋ ਚਿਤਵਹਿ ਸਾਧ ਜਨ ਸੋ ਲੇਤਾ ਮਾਨਿ ॥ *ਅੰਗ* - 817

ਜੋ ਮਾਗਉ ਸੋਈ ਸੋਈ ਪਾਵਉ ਅਪਨੇ ਖਸਮ ਭਰੋਸਾ ॥

ਅੰਗ - 619

ਦਸਮ ਦੁਆਰ ਅਤੇ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ

ਕਈ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਸੱਜਣ ਜੋ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਇਸ ਨਿਸਚੇ ਦੇ ਦੇਖੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਦਸਮ ਦੁਆਰ ਅਤੇ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੱਚਾਈ ਨਹੀਂ। ਕਈ ਮਿਤਰ ਇਸ ਖਿਆਲ ਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਮਸ ਦੁਆਰ ਅਤੇ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਹਿੰਦੂ ਯੋਗੀਆਂ ਦੇ ਮਤ ਵਿਚ ਕੋਈ ਆਤਮਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਪਰ ਸਿੱਖਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸਿਵਾਏ ਵਹਿਮ ਦੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਇਕ ਦੀਵਾਨ ਵਿਚ ਇਕ ਸਿਖ ਲੀਡਰ ਨੂੰ ਆਖਦਿਆਂ ਸੁਣਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਜੇ ਆਖੋ ਕਿ ਦਸਮ ਦੁਆਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਥੇ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬੜਾ ਪਾਖੰਡੀ ਤੇ ਧੋਖੇਬਾਜ਼ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਚੰਗੇ ਧਾਰਮਿਕ ਖ਼ਿਆਲ ਵਾਲੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੇ ਆਖਿਆ ਕਿ ਦਸਮ ਦੁਆਰ ਵਿਖੇ ਸੁਰਤ ਜੋੜ ਕੇ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਸੁਨਣ ਦੀ ਥਾਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਰੇਡਿਓ ਰਾਹੀਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਿਆ ਜਾਵੇ, ਕਿਉਂ ਨਾ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਘੜੀ ਦੀ ਟਿਕ-ਟਿਕ ਨੂੰ ਸੁਣਿਆ ਜਾਵੇ! ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਖ਼ਿਆਲ ਵਿਚ ਦਮਸ ਦੁਆਰ ਦੇ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਸੁਨਣ ਨਾਲੋਂ, ਰੇਡੀਓ ਤੇ ਸੰਗੀਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੁਨਣਾ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਵੰਦ ਸੀ। ਅੱਜ-ਕਲ੍ਹ ਜਦ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਵਿਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਅਲੋਪ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ, ਉਕਤ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਿਸਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਾ ਕੋਈ ਅਸਰਚਜ

ਘਟਨਾ ਨਹੀਂ। ਅਸਚਰਜ ਘਟਨਾ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਐਸੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਰ, ਆਉਣਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਜੇ ਵੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਲਿਖੀਆਂ ਆਤਮਿਕ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸੱਚ ਮੰਨਦੇ ਅਤੇ ਨਾਮ ਕਮਾਈ ਕਰ ਕੇ ਸਿਰਜਨਹਾਰ ਦੇ ਰੂਬਰੂ ਸੁਰਖਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਆਸ ਰਖਦੇ ਹਨ।

ਦਸਮ ਦੁਆਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਇਕ ਐਸਾ ਅਸਥਾਨ ਹੈ ਜਿਥੇ ਜਦ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਸੁਰਤ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬੜਾ ਰਸ ਆਉਂਦਾ ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣੀਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਜਗਤ ਵਿਚੋਂ ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਸੁਣੇ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਕੇਵਲ ਸੁਰਤ ਦੇ ਡਾਹਢਾ ਜੁੜਨ ਉਤੇ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਇਹ ਸ਼ਬਦ (ਆਵਾਜ਼ਾਂ) ਸੁਣਾਈ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਦਸਮ ਦੁਆਰ ਅਤੇ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਇਕ ਐਸੀ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਕੋਈ ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸੀ ਮੁਨਕਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਦਸਮ ਦੁਆਰ ਅਤੇ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦਾਂ ਸਬੰਧੀ ਬਹੁਤ ਥਾਈਂ ਜ਼ਿਕਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ -

ਹਰਿ ਜੀਉ ਗੁਫਾ ਅੰਦਰਿ ਰਖਿ ਕੈ ਵਾਜਾ ਪਵਣੁ ਵਜਾਇਆ ॥
ਵਜਾਇਆ ਵਾਜਾ ਪਉਣ ਨਉ ਦੁਆਰੇ ਪਰਗਟੁ ਕੀਏ ਦਸਵਾ ਗੁਪਤੁ ਰਖਾਇਆ ॥
ਗੁਰਦੁਆਰੈ ਲਾਇ ਭਾਵਨੀ ਇਕਨਾ ਦਸਵਾ ਦੁਆਰੁ ਦਿਖਾਇਆ ॥
ਤਹ ਅਨੇਕ ਰੂਪ ਨਾਉ ਨਵ ਨਿਧਿ ਤਿਸ ਦਾ ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਈ ਪਾਇਆ॥
ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਹਰਿ ਪਿਆਰੈ ਜੀਉ ਗੁਫਾ ਅੰਦਰਿ ਰਖਿ ਕੈ ਵਾਜਾ ਪਵਣੁ ਵਜਾਇਆ ॥ *ਅੰਗ - 922*

ਨਉ ਦਰਵਾਜੇ ਕਾਇਆ ਕੋਟੁ ਹੈ ਦਸਵੈ ਗੁਪਤੁ ਰਖੀਜੈ ॥
ਬਜਰ ਕਪਾਟ ਨ ਖੁਲਨੀ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਖੁਲੀਜੈ ॥
ਅਨਹਦ ਵਾਜੇ ਧੁਨਿ ਵਜਦੇ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਸੁਣੀਜੈ ॥
ਤਿਤੁ ਘਟ ਅੰਤਰਿ ਚਾਨਣਾ ਕਰਿ ਭਗਤਿ ਮਿਲੀਜੈ ॥ ਅੰਗ - 954

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸੁ ਸਤਿਗੁਰੂ ਚੁਆਇਆ ॥
ਦਸਵੈ ਦੁਆਰਿ ਪ੍ਰਗਟੁ ਹੋਇ ਆਇਆ ॥
ਤਹ ਅਨਹਦ ਸਬਦ ਵਜਹਿ ਧੁਨਿ ਬਾਣੀ ਸਹਜੇ ਸਹਜਿ ਸਮਾਈ ਹੇ॥
ਅੰਗ - 1069

ਜਿਥੇ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਨਾ ਕਰਨ ਕਰ ਕੇ ਬਹੁਤ ਮਿੱਤਰ ਦਸਮ ਦੁਆਰ ਅਤੇ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਵਹਿਮ ਅਤੇ ਪਾਖੰਡ ਖਿਆਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਥੇ ਸਿਮਰਨ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਸੁਰਤਿ ਦੇ ਦਸਮ ਦੁਆਰ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ ਉਥੇ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਸੁਨਣ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਆਖਰੀ ਅਵਸਥਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਿੱਤਰ ਭੁਲ ਉਤੇ ਹਨ। ਜਿਥੇ ਇਹ ਗਲ ਸੋਲ੍ਹਾਂ ਆਨੇ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਦਸਮ ਦਵਾਰ ਅਤੇ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ, ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਮੰਨੀ ਪ੍ਰਮੰਨੀ ਸੱਚਾਈ ਹੈ, ਉਥੇ ਇਹ ਗਲ ਗਲਤ ਹੈ ਕਿ ਦਸਮ ਦਵਾਰ ਵਿਚ ਸੁਰਤਿ ਦਾ ਪਹੁੰਚਣਾ ਅਤੇ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਸੁਨਣਾ ਆਤਮਕ ਮਾਰਗ ਦੀ ਟੀਸੀ ਜਾਂ ਅੰਤਮ ਅਵਸਥਾ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸਿਖਸ਼ਾ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰਸਿੱਖ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਵਾਹਿਗੂਰੂ ਜਸ ਗਾਣੇ ਅਤੇ ਵਾਗਿਹੂਰੂ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਸਮਾਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਜਿਹੜੇ ਮਿੱਤਰ ਦਸਮ ਦਵਾਰ ਅਤੇ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਆਖਰੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਆਸ਼ੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਿਆਂ ਦਸਮ ਦਵਾਰ ਅਤੇ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਅਭਿਆਸੀ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਜਿਥੇ ਚੰਗੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਪੱਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ। ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਅੰਤ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਲੱਭ

ਕੇ, ਉਸ ਦਾ ਰੂਪ ਬਣ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਸਮਾਣਾ ਹੈ।

ਭਈ ਪਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ ॥
ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ ॥
ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨ ਕਾਮ ॥
ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥ ੧ ॥
ਸਰੰਜਾਮਿ ਲਾਗੁ ਭਵਜਲ ਤਰਨ ਕੈ ॥
ਜਨਮੁ ਬ੍ਰਿਥਾ ਜਾਤ ਰੰਗਿ ਮਾਇਆ ਕੈ ॥ *ਅੰਗ - 12*

ਹਰਿ ਜਪਿ ਜੀਅਰੇ ਛੁਟੀਐ ਗੁਰਮੁਖਿ ਚੀਨੈ ਆਪੁ

ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਇਕ ਅਵਸਥਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਦਾ ਮਨ ਸੰਕਲਪ ਵਿਕਲਪ ਰੂਪੀ ਸਭ ਫੁਰਨਿਆ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਖਲੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ 'ਖਲੋਣ' ਜਾਂ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਸੰਤ, ਗੁਰਮੁਖ, ਮਹਾਤਮਾ ਦੇਖੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਰੁੱਖ ਕਿੱਧਰ ਨੂੰ ਮੋੜਿਆ ਜਾਵੇ? ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਬਹੁਤ ਚਿਠੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਗੁਰਸਿੱਖ ਇਹ ਮਿਲ ਕੇ ਵੀ ਪੁੱਛਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਤਾਂ ਕਈ ਸਾਲ ਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਸਵਾਦ ਵੀ ਕਾਫੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਕੁਝ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਇਹ ਲੇਖ ਇਸ ਉਤਲੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਭੇਟਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਨਾਮ ਜਾਪ ਦੇ ਆਸਰੇ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਫੁਰਨੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ

ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਖਲੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪੱਕਣ ਉਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਅਭਿਆਸੀ ਚਾਹੇ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਅਵਤਾਰ ਪੈਗੰਬਰ ਦੀਆਂ ਕਲਪਤ ਸ਼ਕਲਾਂ ਆ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਐਸਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸੂਰਜ ਵਾਂਗ ਰੋਸ਼ਨੀ ਆ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਚਾਨਣ ਤਾਂ ਸੂਰਜ ਵਰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਐਪਰ ਗਰਮੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਈ ਗੁਰਮੁਖ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਇਸੇ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭੁਲੇਖਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਵਤਾਰ ਦੀ ਕਲਪਤ ਸ਼ਕਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਨਿਰੰਜਨੀ ਜੋਤਿ ਦਾ ਅਸਥੂਲ ਰੂਪ, ਸੂਰਜ ਵਰਗੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸੀ ਦਾ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਇਤਨਾ ਸ਼ਕਤੀਵਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਹਰ ਫੁਰਨਾਂ ਸਾਖਸ਼ਾਤ ਬਣ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਸਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਵੀ ਕਾਫੀ ਚੰਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦਾ ਇਕ ਕਮਾਲ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਜਾਂ ਮਿਲਾਪ ਨਹੀਂ।

ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਅਸਲ ਗਿਆਨ ਉਸ ਦੇ ਨਿਰਗੁਣ ਸਰੂਪ ਦੇ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਰੂਪ, ਰੰਗ ਤੋਂ ਨਿਆਰਾ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਚਿਹਨ ਚੱਕਰ ਕੁਛ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਦੀਆਂ ਅੱਖੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਸਦਾ ਹੈ।

ਅਦਿਸਟੁ ਅਗੋਚਰੁ ਅਲਖੁ ਨਿਰੰਜਨੁ
ਸੋ ਦੇਖਿਆ ਗੁਰਮੁਖਿ ਆਖੀ ॥ *ਅੰਗ - 87*

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨਹੀਂ, ਰੇਖ ਰੰਗ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਰੂਪ ਨਹੀਂ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਦਿਸ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉਹ

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਸ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਦਾ ਰੂਪ ਰੇਖ, ਰੰਗ ਦੇਖਿਆ ਹੈ? ਨਹੀਂ। ਕਾਮ ਜਾਂ ਕ੍ਰੋਧ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿਸੇ, ਪਰ ਜਦ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਕਿਸੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਹੁਣ ਕਾਮ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹੈ ਜਾਂ ਕ੍ਰੋਧ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸਾਡੀ ਜਿਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਾਮ ਜਾਂ ਕ੍ਰੋਧ ਜਾਂ ਪਿਆਰ ਵਰਗੀਆਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਦ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕ੍ਰੋਧ ਦੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆਇਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਸਭ ਹਰਕਤਾਂ ਤੋਂ ਕ੍ਰੋਧ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਜਦ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਸਭ ਹਰਕਤਾਂ ਤੋਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਭ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਜੋਤਿ ਹੈ ਸੋਇ ॥
ਤਿਸ ਦੈ ਚਾਨਣਿ ਸਭ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ ਹੋਇ ॥
ਗੁਰ ਸਾਖੀ ਜੋਤਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥ *ਅੰਗ - 13*

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ? ਉਹੀ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਇਸ ਲੇਖ (ਇਸ ਲੇਖ ਦੀ ਸੁਰਖੀ) ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਸਦੇ ਹਨ -

ਹਰਿ ਜਪਿ ਜੀਅਰੇ ਛੁਟੀਐ ਗੁਰਮੁਖਿ ਚੀਨੈ ਆਪੁ ॥ *ਅੰਗ - 20*

ਮਹਾਨ ਸਚਾਈ ਨਾਲ ਭਰੇ ਇਸ ਗੁਰਵਾਕ ਅੰਦਰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰੀ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ ਅਭਿਆਸੀ ਦਾ ਮਨ ਖਲੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਦੇ ਟਿਕਾਓ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ?

ਜਦ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਨਾਮ ਜਾਪ ਦੇ ਆਸਰੇ ਅਫੁਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚੇ। ਅਫੁਰ ਅਵਸਥਾ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਫੁਰਨਿਆਂ (thought waves) ਤੋਂ ਮਨ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਅਡੋਲ ਖਲੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਚੀਜ਼ ਇਹ ਕਿ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪੂਰਨ ਅਨ੍ਹੇਰਾ ਹੀ ਅਨ੍ਹੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅਨੰਦ ਹੀ ਅਨੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੀਸਰੇ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਇਕ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਸਭ ਫੁਰਨੇ ਖਲੋ ਗਏ ਹਨ, ਹੁਣ ਪੂਰਨ ਅਨ੍ਹੇਰਾ ਅਤੇ ਪੂਰਨ ਅਨੰਦ ਹੈ। ਇਹ ਤੀਸਰਾ, ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਗਵਾਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਬੜੀ ਹੁਸ਼ਿਆਰੀ ਨਾਲ ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਅਨ੍ਹੇਰੇ ਤੇ ਅਨੰਦ) ਦਾ ਖਿਆਲ ਛੱਡ ਕੇ ਉਹ ਜੋ ਇਹਨਾਂ (ਅਨ੍ਹੇਰੇ ਤੇ ਅਨੰਦ) ਦਾ ਸਾਥੀ ਹੈ, ਉਸ ਵੱਲ ਬਿਰਤੀ ਮੋੜਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਵੱਡੀ ਟੀਸੀ ਕਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਥਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਪਾ, ਆਪਣਾ ਮੂਲ ਦੇਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦਾ ਬੜਾ ਵੱਡਾ ਮੋੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ ਆਪਣਾ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ ॥ ਅੰਗ - 441

ਇਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਮੁੱਦਤਾਂ ਦੀ ਅੜਿੱਚਣ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਰੁੱਖ ਹੁਣ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵੱਲ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਥੇ ਦੂਸਰੇ ਮਤਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸੀ ਬੜੇ ਭਾਰੇ ਟੱਪਲੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਆਪਣੀ 'ਅਸਲੀਅਤ' ਆਪਣਾ 'ਮੂਲ' ਸਮਝਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਨਾਹਰਾ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਅਹੰਮ ਬ੍ਰਹਮ ਅਸਮੀ' (ਮੈਂ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮ ਹਾਂ) ਪਰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਿੱਖ ਇੱਥੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪੱਲਾ ਬੜਾ ਘੁੱਟ ਕੇ ਫੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਤਮ ਸੱਚਾਈ ਤਕ ਬੇਧੜਕ ਸਹਿਲੇ ਹੀ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਕਤ ਮਹਾਂਵਾਕ ਵਿਚ 'ਮਨ' ਨੂੰ ਜੋਤਿ ਦਾ 'ਸਰੂਪ' ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ 'ਜੋਤਿ' ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਗਿਆ। ਜੋਤਿ ਅਤੇ ਜੋਤਿ ਦੇ ਸਰੂਪ ਵਿਚ ਇਕ ਬੜਾ ਜਰੂਰੀ ਅਤੇ ਬੜਾ ਭਾਰਾ ਫਰਕ ਹੈ। ਸਰੂਪ ਅਸਲੀਅਤ ਵਰਗਾ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਸਲੀਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਦੇ ਇਸ ਸੂਖਸ਼ਮ ਭੇਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਸਮਿਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਤੋਂ ਉੱਚੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਖੇਡਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਸਪੁੱਤਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਰੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ, ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਪਛਾਨਣ ਵਲ ਮੋੜੀਏ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਕਾਇਮ ਰਖੀਏ, ਤਾਂ ਗੁਰਸਿੱਖ ਦਾ 'ਆਪਾ' ਫਿਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣਾ ਅਰੰਭਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਤਿ ਸੂਖਸ਼ਮ ਹਾਲਤ ਤੋਂ ਵਧਦਾ ਵਧਦਾ ਜ਼ਾਹਰ ਜ਼ਹੂਰ ਦਿੱਸਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਆਤਮ ਅਨੰਦ ਕਥਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ।

ਨਾਨਕ ਕਾ ਪਾਤਿਸਾਹੁ ਦਿਸੈ ਜਾਹਰਾ ॥ *ਅੰਗ - 397*

ਇਸ ਸੁਭਾਗ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਵੀ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਉਸ

ਨੂੰ ਫਿਰ ਉਹ ਅਜ਼ਮਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ 'ਮੂਲ' ਜਾਂ ਆਪਣੇ 'ਆਪੇ' ਦੇ ਸਾਖਸ਼ਾਤ ਦੀਦਾਰ ਹੋਣ ਲਗ ਪਏ ਹਨ, ਕੀ ਉਸ ਦਾ ਇਹ 'ਮੂਲ' ਜਾਂ 'ਆਪਾ' ਅਸਲ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੈ? ਫਿਰ ਗੁਰਸਿੱਖ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਜਾਂ ਸਿਫਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ 'ਆਪੇ' ਜਾਂ 'ਮੂਲ' ਉਤੇ ਘਟਾ ਕੇ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਅਸਚਰਜਤਾ ਦੀ ਹੱਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਜਦ ਕਿ ਉਹ ਸੱਚੀ ਮੁੱਚੀ ਆਪਣੇ 'ਆਪੇ', ਆਪਣੇ 'ਮੂਲ', ਆਪਣੀ 'ਆਤਮਾ' ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਸਭ ਗੁਣ, ਸਭ ਸਿਫਤਾਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਮਹਾਨ ਵਾਕ ਵਿਚ ਅਸਚਰਜ ਨਿਸਚਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਫਿਰ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਉਕਤ ਤੁਕਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਤਮਕ ਤਜਰਬੇ ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘ ਕੇ ਉਕਤ ਗੁਰਵਾਕ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਕਿਤਨਾ ਫਰਕ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਅੰਦਰੋਂ ਲੱਭੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਇਤਨਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਪਲ ਭਰ ਵਿਛੜਨਾ ਇਕ ਅਸਹਿ ਕਸ਼ਟ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਗੁਰਸਿੱਖ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਰੂਪ ਬਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀਆਂ ਸਿਫਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਅਸਚਰਜ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਗੁਰਸਿੱਖ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਆਖਰੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨਾਲ ਅਭੇਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੁਕਤੀ

ਮੁਕਤੀ ਇਕ ਐਸੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਜੀਵ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਮੁਕ ਜਾਣ ਕਰ ਕੇ, ਸੰਕਲਪ ਵਿਕਲਪ ਸਭ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫੁਰਨੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀਵ, ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਆਤਮਾ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਰੂਪ ਹੋ ਕੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਉਹ ਆਤਮਾ ਦੇ ਸਦੀਵੀ ਮਹਾਂ ਆਨੰਦ ਨੂੰ ਮਾਣਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵ ਦੇ ਆਤਮਾ ਜਾਂ ਪਰਮ ਆਤਮਾ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਅਰਥ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੜੇ ਗਲਤ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਭੁਲੇਖਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਆਪ ਗਾਇਬ ਜਾਂ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਅਰਥ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੁਕਤੀ ਅਸਲ ਵਿਚ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਣ, ਬੇਜਾਨ ਜਾਂ ਮੁਰਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਤਬਾਹ ਜਾਂ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ।

ਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ 'ਨਿਰਵਾਨ' ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਣ ਦਾ ਮਤਬਲ, ਬਰਬਾਦੀ ਜਾਂ ਤਬਾਹੀ (annihilation) ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਕ ਐਸੀ ਉਚੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਜੀਵਨ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਚੰਗੀ ਤੇ ਸੁਹਾਵਣੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਜਦ ਜਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਬਚਪਨ ਤਬਾਹ ਜਾਂ ਮੁਰਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਸਗੋਂ ਇਕ ਚੰਗੇਰੀ ਤੇ ਉਚੀ

ਅਵਸਤਾ 'ਜਵਾਨੀ' ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੇਕ ਸਰੀਰਕ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਜਦ ਜੀਵ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਊਣਤਾਈਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਜੀਵਨ ਨਾਲੋਂ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬੜਾ ਲਾਭ ਦਿਸੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਜੀਵਨ ਤਿਆਗ ਕੇ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਦੀ ਖਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦੀ (Annihilation) ਆਖਣਾ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਆਉਣ ਉਤੇ ਬਚਪਨ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਆਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਭੁਲ ਹੈ।

ਬੀਜ, ਬੀਜ ਦਾ ਰੂਪ ਹਟਾ ਕੇ ਬਰਬਾਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਗੋਂ ਦਰਖਤ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਬੀਜ ਆਪਣੀ ਟਾਹਣੀ ਤੇ ਪੱਤੇ ਪੱਤੇ ਵਿਚੋਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਬੀਜ ਦਾ ਫਲਦਾਰ ਦਰਖਤ ਬਨਣਾ, ਬੀਜ ਦਾ ਵਾਧਾ ਗਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੀਜ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ?

ਜਦ ਜੀਵ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਮੁੜ ਸਰੀਰਕ ਜੀਵਨ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਉਸ ਉਤੇ ਕੋਈ ਜਬਰਨ ਜਾਂ ਹੁਕਮਨ ਕੈਦ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਮੁੜ ਸਰੀਰਕ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਧਾਰ ਸਕਦਾ। ਅਸਲੀਅਤ ਇਸ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਹੈ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਲਵਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਜੀਵ ਇਕ ਐਸੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਜੇ ਉਹ ਮੁੜ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਵਖਰੀ ਗਲ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਅਨੰਦ ਦੀ ਮੌਜ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਆਉਣੀ ਅਸੰਭਵ ਹੈ।

ਕਬੀਰ ਜਿਸੁ ਮਰਨੇ ਤੇ ਜਗੁ ਡਰੈ ਮੇਰੈ ਮਨਿ ਆਨੰਦੁ ॥

ਮਰਨੇ ਹੀ ਤੇ ਪਾਈਐ ਪੂਰਨੁ ਪਰਮਾਨੰਦੁ ॥ *ਅੰਗ - 1365*

ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਮੁੜ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਚੋਲੇ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਉਸ ਉਤੇ ਮੁੜ ਆਪਣੀ ਇੱਛਿਆ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਧਾਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਦੀਆਂ ਮੰਜ਼ਲਾਂ ਦੇ ਪਾਂਧੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਕਤੀ ਇਕ ਡਰਾਵਨੀ ਤੇ ਭੈਭੀਤ ਅਵਸਥਾ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਜਦ ਕਬੀਰ ਜੀ ਨੂੰ ਬੜੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਤੇ ਚਾਅ ਨਾਲ ਆਖਦਿਆਂ ਵੇਖਦੇ ਹਨ -

ਸੁੰਨਹਿ ਸੁੰਨੁ ਮਿਲਿਆ ਸਮਦਰਸੀ ਪਵਨ ਰੂਪ ਹੋਇ ਜਾਵਹਿਗੇ ॥
ਅੰਗ - 1103

ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਜਨਮਾਤ੍ਰਾਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਅੰਨ੍ਹਾਂ ਪਿਆਰ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਫਰ ਦੀ ਆਖਰੀ ਮੰਜ਼ਲ ਦਾ 'ਪਵਨ ਰੂਪ' ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨਿਰਾਸ ਤੇ ਭੈ-ਭੀਤ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਮਿਤਰਾਂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦੀ ਆਖਰੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਜਾਂ ਘਬਰਾਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਉਦੋਂ ਤਕ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਤੇ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਦੇ ਯੋਗ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਹਕਦਾਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। 'ਮੁਕਤੀ' ਜਾਂ 'ਸਚ' ਵਿਚ ਸਮਾਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਅਭਿਆਸੀ ਉਤੇ ਮਜਬੂਰਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਸਗੋਂ ਉਦੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦਾ ਪਾਂਧੀ ਆਪਣੇ ਸਫਰ ਦੀ ਇੰਚ ਇੰਚ ਆਪ ਤੈਅ ਕਰ ਕੇ, ਉਸ ਉੱਤਮ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਸੇ ਚਾਅ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਉਡੀਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਬੀਰ ਜੀ ਉਡੀਕਦੇ ਸਨ।

ਜਿਵੇਂ ਕ੍ਰੋੜਪਤੀ ਜੇ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਲਖਪਤੀ ਜਾਂ ਹਜ਼ਾਰਪਤੀ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਗਰੀਬ ਆਦਮੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ,

ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਪੂਰਨ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਚਾਹੇ ਤਾਂ 'ਮੁਕਤੀ' ਦੀ ਉੱਚੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਨਾ ਕਬੂਲਦਾ ਹੋਇਆ ਉਹ ਜਿਸ ਨੀਵੇਂ ਅਸਥਾਨ ਉਤੇ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇ ਉਹ ਪੂਰਨ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕ੍ਰੋੜਪਤੀ ਨੂੰ ਗਰੀਬ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪੂਰਨ ਖੁਲ੍ਹ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਇਸ ਖੁਲ੍ਹ ਨੂੰ ਕੋਈ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰਨ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ 'ਮੁਕਤੀ' ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਖੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ। ਜੀਵ ਦੀ ਨੀਵੇਂ ਡਿਗਣ ਜਾਂ ਉਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸੁਤੰਤ੍ਰਤਾ ਆਤਮ-ਮਾਰਗ ਦੀਆਂ ਆਖਰੀ ਮੰਜ਼ਲਾਂ ਤਕ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਜੋ ਲਿਖਿਆ ਹੈ -

ਰਾਜੁ ਨ ਚਾਹਉ ਮੁਕਤਿ ਨ ਚਾਹਉ ਮਨਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਚਰਨ ਕਮਲਾਰੇ ॥

ਅੰਗ - 534

ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਵੀ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਮੁਕਤੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਰਾਹੀਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਮਾਲਕ ਜਾਂ ਪੂਰਨ ਗਿਆਨੀ ਪੁਰਸ਼ ਉਤੇ ਮਜਬੂਰਨ ਨਹੀਂ ਮੜ੍ਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਗਿਆਨੀ ਦਾ ਦਿਲ ਕਰੇ ਤਾਂ ਭਗਤ ਬਣ ਕੇ ਪ੍ਰਮਾਤਵਾ ਦੇ ਚਰਨ ਕੰਵਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲਵੇ। ਭਗਤੀ ਵਿਚ ਆਤਮਕ ਮਹਾਂ ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਨਣ ਵਾਲਾ ਦੋ ਵਖੋ ਵਖ ਹਸਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਮੁਕਤੀ ਵਿਚ ਅਨੰਦ ਤੇ ਅਨੰਦ ਮਾਨਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਮਿਸਰੀ ਤੇ ਮਿਸਰੀ ਦੇ ਸਵਾਦ ਦੀ ਏਕਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਮਿਸਰੀ ਆਪਣਾ ਸਵਾਦ ਆਪ ਨਹੀਂ ਮਾਣ ਸਕਦੀ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕਤ ਜਾਂ ਸੱਚ ਵਿਚ ਸਮਾਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜੀਵ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਮੁੰਡੇ ਲੋਹੇ ਦਾ ਚਕ੍ਰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਚਲਾਂਦੇ ਦੇਖੇ ਗਏ

ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਚਕ੍ਰ ਨੂੰ ਮੁੰਡੇ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਲੋਹੇ ਜਾਂ ਲਕੜੀ ਦੀ ਛੜੀ ਘੜੀ ਘੜੀ ਪਿਛੋਂ ਚਲਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਚਕ੍ਰ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਮੱਧਮ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲੜਕਾ ਜੋ ਕਿ ਚਕ੍ਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਦੌੜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਛੜੀ ਨਾਲ ਚਕ੍ਰ ਨੂੰ ਪੋਲਿਆਂ ਜਿਹਾ ਮਾਰ ਕੇ ਚਕ੍ਰ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਕ੍ਰ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁੰਡੇ ਦੇ ਅਖਤਿਆਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਚਾਹੇ ਚਕ੍ਰ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਲਵੇ ਅਤੇ ਜਦ ਜੀਅ ਚਾਹੇ ਮੱਧਮ ਕਰ ਲਵੇ। ਜਦ ਉਹ ਮੁੰਡਾ ਚਕ੍ਰ ਦੇ ਨਾਲ ਦੌੜ ਦੌੜ ਕੇ ਥੱਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਫਿਰ ਚਕ੍ਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਛੜੀਆਂ ਨਹੀਂ ਮਾਰਦਾ, ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਕ੍ਰ ਕੁਝ ਚਿਰ ਲਈ ਆਪਣੀ ਚਾਲ ਕਾਇਮ ਰਖ ਕੇ ਅਖੀਰ ਚਲਣੋਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਡਿਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਮੁੰਡਾ ਤੇ ਚਕ੍ਰ ਦੋਵੇਂ ਖਲੋਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਮੁੰਡਾ ਫਿਰ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਫੇਰ ਚਕ੍ਰ ਨੂੰ ਚਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਥਕਾਨ ਜਾਂ ਖੇਡ ਖੇਡ ਕੇ ਜੀਅ ਭਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਚਕ੍ਰ ਚਲਾਣੋ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਅਖਤਿਆਰ ਜਾਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਚਕ੍ਰ ਨੂੰ ਕਦੀ ਫੇਰ ਨਾ ਚਲਾਵੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਮਗਰੋਂ ਜੇ ਮੌਜ ਕਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਚਲਾਵੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਦਵਾਰਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦਾ ਚਕ੍ਰ ਉਸ ਦੇ ਫੁਰਨਿਆਂ ਦੇ ਉਪਜਣ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਬੰਧ ਰਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੁਰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰਨਾ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਧੀਨ ਹੈ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਜੇ ਉਹ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਫੁਰਨੇ ਦੀ ਛੜੀ ਨਾਲ ਅਨੇਕ ਜਨਮ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੇ ਚਕ੍ਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਫੁਰਨੇ ਦੀ ਛੜੀ ਨੂੰ ਹਥੋਂ ਸਦਾ ਲਈ ਸੁਟ ਕੇ ਜੀਵਨ ਮਰਨ ਦੇ ਚਕ੍ਰ ਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ

ਲੋਹੇ ਦੇ ਚਕਰ ਚਲਾਣ ਨਾਲੋਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਘਰ ਬੈਠ ਕੇ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਆ ਜਾਵੇ ਤੇ ਉਹ ਲੋਹੇ ਦੇ ਚਕਰ ਚਲਾਣ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਮੁੜ ਖੇਡਣਾ ਚੰਗਾ ਹੀ ਨਾ ਸਮਝੇ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਕਰ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਉਸ ਨੂੰ ਉੱਕੀ ਭੁਲ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਯਾਦ ਆ ਕੇ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਚਕਰ ਨਾਲ ਦੌੜਨ ਉਤੇ ਮਜਬੂਰ ਨਾ ਕਰੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਭੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਸੱਚ ਵਿਚ ਸਮਾ ਕੇ ਉਸ ਅਸਥਾਨ ਦਾ ਮਹਾਂ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਵਿਚ ਐਸਾ ਲੀਨ ਜਾਂ ਮਾਹਿਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਰੀਰ ਧਾਰ ਕੇ ਜੀਵਨ ਮਰਨ ਦੀ ਖੇਡ ਉੱਕੀ ਹੀ ਭੁਲ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਜੇ ਯਾਦ ਆਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਨੀਵੀਂ ਤੇ ਫਿੱਕੀ ਖੇਡ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਦੇ ਮੁੜ ਖੇਡਣ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਖਤਿਆਰ ਵਿਚ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਇੱਛਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਖੇਡ ਮੁੜ ਖੇਡ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਇੱਛਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹ ਮੁਕਤ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕਰਤਾਰ ਦੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਜਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇ, ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਡਾ ਅਸਲ ਆਪਾ
(Our Real Self)

ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਇਕ ਗੱਡੀ ਆਈ ਅਤੇ ਆ ਕੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਉਤੇ ਖਲੋ ਗਈ। ਕੁਝ ਚਿਰ ਪਿਛੋਂ ਦੂਸਰੀ ਗੱਡੀ ਆਈ ਅਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਤੇ ਆ ਕੇ ਖਲੋ ਗਈ। ਦੋਹਾਂ ਗੱਡੀਆਂ ਵਿਚ ਮੁਸਾਫਰ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਜਦ ਦੋਵੇਂ ਗੱਡੀਆਂ ਖੜੀਆਂ ਸਨ ਤਾਂ ਇਕ ਗੱਡੀ ਦੇ ਮੁਸਾਫਰ ਦੂਸਰੀ ਗੱਡੀ ਦੇ ਮੁਸਾਫਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਸੀ।

ਕੁਝ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਇਕ ਗੱਡੀ ਤੁਰ ਪਈ ਪਰ ਦੂਸਰੀ ਗੱਡੀ ਖੜੀ ਸੀ। ਖੜੀ ਗੱਡੀ ਦੇ ਮੁਸਾਫਰਾਂ ਵਿਚੋਂ, ਜੋ ਕਿ ਚਲਦੀ ਗੱਡੀ ਦੇ ਮੁਸਾਫਰਾਂ ਵਲ ਤਕ ਰਹੇ ਸਕੀ, ਕਈਆਂ ਨੇ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ (ਅਸਲ ਵਿਚ ਚਲਣ ਵਾਲੀ) ਗੱਡੀ ਖੜੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਚਿਰ ਉਹ ਉਹੋ ਹੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਗੱਡੀ ਖੜੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਚਿਰ ਪਿਛੋਂ ਜਿਹੜੀ ਗੱਡੀ ਅਸਲ ਵਿਚ ਚਲ ਰਹੀ ਸੀ, ਉਹ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਪਾਰ ਕਰ ਗਈ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਖੜੀ ਗੱਡੀ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਮੁਸਾਫਰਾਂ ਨੇ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਹੀ ਚਲੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਬੜੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਉਹਨਾਂ

ਦੀ ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਤਾਂ ਹਿਲੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਗੱਡੀ ਤੁਰੀ ਹੈ। ਜਦ ਇਹਨਾਂ ਮੁਸਾਫਿਰਾਂ ਨੇ ਦੋਵੇਂ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਜਿਉਂ ਦੇ ਤਿਉਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਜਿਉਂ ਦੀ ਤਿਉਂ ਖੜੀ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਬੜੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋਏ ਕਿ ਹੈਂ! ਸਾਡੀ ਗੱਡੀ ਤਾਂ ਖੜੀ ਹੀ ਹੈ, ਚਲੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਤਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਗੱਡੀ ਤੁਰ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਭੁਲੇਖਾ ਲਗਾ ਹੈ।

ਇਸ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਭੁਲਖੇ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਫਰੇਬ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ (Optical illusion) ਆਖਦੇ ਹਨ। ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਇਸ ਫਰੇਬ ਵਿਚ ਅੱਖਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਅਸਲ ਵਿਚ ਹਿਲ ਰਹੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਿਲਦੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖ਼ੁਦ ਹਿਲ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਚਾਨਣੀ ਰਾਤ ਵਿਚ ਬਦਲਾਂ ਦੇ ਹਿਲਣ ਕਰ ਕੇ ਚੰਦਰਮਾਂ ਨੂੰ ਦੌੜਦੇ ਜਾਂ ਹਿਲਦੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਭੀ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਹੀ ਫਰੇਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਫਰੇਬ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਸਮਝਣੇ ਵਿਚ ਬੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਦ ਆਪਣੀਆਂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ-ਮੁਖੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਸਭ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਛਿਨ ਛਿਨ ਹਿਲ ਜੁਲ ਅਤੇ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਵੀ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚਲ ਰਿਹਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕਦੀ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪ੍ਰਭਾਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰਭਾਤ ਮਗਰੋਂ ਸਵੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦਿਨ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਦੁਪਹਿਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਲੌਢਾ ਵੇਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਮ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰਾਤ ਮਗਰੋਂ ਫੇਰ ਪ੍ਰਭਾਤ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਇਹ ਗੇੜ ਲਗਾਤਾਰ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਰਾਤ ਦਿਨ ਦੇ ਸਦਾ ਚਲ ਰਹੇ ਚਕਰ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਚਲਦਾ ਤੇ ਤਬਦੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਭ ਜੀਅ ਜੰਤ ਚਲ ਰਹੇ ਅਤੇ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੋਂ ਸਭ ਜੀਅ ਜੰਤ ਕਿਸੇ ਨਾਮੂਲਮ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਆ ਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਚਪਨ, ਜਵਾਨੀ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਵਕਤ ਲੰਘਦੇ ਹੋਏ ਅਖੀਰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਮਾਲੂਮ ਪਾਸੇ ਵਲ ਮੌਤ ਦੇ ਬੂਹੇ ਥਾਣੀ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਦੀਆਂ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸਭ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਸਦਾ ਚਲ ਰਹੇ ਚਕਰ ਵਿਚ ਘਿਰਿਆ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ।

ਪਰ ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ-ਮੁਖੀ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅੰਦਰਮੁਖੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ-ਮੁਖੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਬੜੀ ਹੈਰਾਨ ਤੇ ਅਸਚਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਦਿਸਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਥੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ (ਦਿਸਣ ਵਾਲੀ) ਰਚਨਾ ਛਿੰਨ ਛਿੰਨ ਹਰਕਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਅਸਲ ਆਪਾ (Self) ਜਿਉਂ ਕਾ ਤਿਉਂ ਖੜਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਨੇਕ ਤ੍ਬਦੀਲੀਆਂ ਆਈਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨੇ ਹਰ ਦਬੀਦੀਲ ਨੂੰ, ਸਾਖੀ (Witness) ਬਣ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਪਰ ਆਪ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਨਾ ਹਿਲਿਆ ਤੇ ਨਾ ਬਦਲਿਆ ਹੈ।

ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਘਟਨਾਵਾਂ ਸਾਡੇ ਆਪੇ (Self) ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨੇ ਸਾਖੀ (Witness) ਬਣ ਕੇ ਤਕੀਆਂ। ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਡਾ ਆਪਾ ਕੇਵਲ ਇਸੇ ਕਰ ਕੇ ਤਕ ਸਕਦਾ ਤੇ ਪਹਿਚਾਨ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਪ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ। ਜੇਕਰ ਸਾਡਾ ਆਪਾ ਵੀ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ

ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਰਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਤੇ ਪਛਾਣ ਨਾ ਸਕਦਾ। ਸਾਡਾ ਆਪਾ ਅਹਿਲ ਅਤੇ ਅਚੱਲ ਹੈ।

ਪ੍ਰਭਾਤ ਸਵੇਰ ਦੁਪਹਿਰੇ, ਲੌਢੇ ਪਹਿਰ, ਸ਼ਾਮ ਤੇ ਰਾਤ ਦੀ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਸਾਡਾ ਆਪਾ ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਤਕਦਾ ਤੇ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਅਹਿਲ ਖਲੋਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਆਪੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਗਰਮੀਆਂ, ਸਰਦੀਆਂ, ਪਤਝੜ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਮੌਸਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੁਤਾਂ ਦੇ ਗੇੜ ਨੂੰ ਇਹ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੇ ਖਲੋਤਾ ਤਕਦਾ ਤੇ ਇੰਜ ਪਛਾਣਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਗਰਮੀ ਹੈ, ਹੁਣ ਅਨ੍ਹੇਰੀ ਆਈ ਹੈ, ਹੁਣ ਬਰਸਾਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਹੁਣ ਧੁੱਪ ਨਿਕਲੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਆਪੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜਾਗਰਤ ਸੁਫਨ ਅਤੇ ਸਖੋਪਤ (ਘੂਕ ਨੀਂਦਰ) ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਆਪਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਥੀ ਬਣਾ ਕੇ ਦੇਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗ਼ਮ, ਖੁਸ਼ੀ, ਚਿੰਤਾ, ਫਿਕਰ, ਸਿਹਤ, ਬੀਮਾਰੀ, ਗਰੀਬੀ, ਅਮੀਰੀ, ਪਿਆਰ, ਨਫਰਤ ਆਦਿ ਸਾਡੇ ਆਪੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਮੁਖਤਲਿਫ ਝਾਕੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਥੀ ਬਣ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਪ ਨਾ ਹਿਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਸਾਡਾ ਆਪਾ ਅਗਿਆਨੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਦ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲੰਘ ਰਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨਾਲ ਅਭੇਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਉਦੋਂ ਹੀ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਪ ਪਿਆ ਹਿਲਦਾ ਤੇ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਪ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਬੱਚਾ ਸੀ, ਫੇਰ ਇਹ ਆਪ ਜਵਾਨ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਹੁਣ ਇਹ ਆਪ ਬੁੱਢਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਦੀ ਸਮਝ ਦਾ ਉਸੇ

ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੁਲੇਖਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਚਲ ਰਹੀ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਖਲੋਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖਲੋਤੀ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਚਲ ਰਹੀ ਸਮਝਣ ਵਾਲੇ ਰੇਵਲੇ ਮੁਸਾਫਰਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ, ਹਕੀਕਤ ਇਸ ਭੁਲੇਖੇ ਦੇ ਉਲਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦ ਅਸੀਂ ਦਿੱਲੀ ਤੋਂ ਕਲਕੱਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਭੁਲੇਖਾ ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਤਨਾ ਫਾਸਲਾ ਤੈਅ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਅੰਦਰਲਾ ਆਪਾ ਇਕ ਇੰਚ ਵੀ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹਿਲਿਆ। ਕੇਵਲ ਦਿੱਲੀ, ਕਾਨਪੁਰ, ਇਲਾਹਾਬਾਦ, ਬਰਦਵਾਨ ਤੇ ਹਾਵੜੇ ਦੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਇਸ ਆਪੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਲੰਘੇ ਹਨ। ਆਪਾ ਅਹਿਲ ਤੇ ਅੱਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਉਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੁਲੇਖਾ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜਦ ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਜਪਦਾ ਅੰਦਰਮੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਮਨ ਬੁੱਧੀ ਤੇ ਹਉਮੈ ਦੇ ਪੜਦੇ ਨੂੰ ਚੀਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ ਜਾਂ ਅਸਲ ਆਪੇ ਦਾ ਦੀਦਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਨੂੰ ਸਦਾ ਅਸਥਿਰ, ਅਚੱਲ ਅਤੇ ਇਕ ਰੌ, ਇਕ ਟਿਕ, ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਤੇ ਸਲਾਮਤ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਬਦਲਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਅਸਲ ਆਪਾ ਕਦੀ ਨਾ ਬਦਲਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਸਾ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵਖਰਿਆਂ ਤੇ ਓਪਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਸ ਅਭਿਆਸੀ ਤੇ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ ਆਦਿ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਰ ਕੇ ਜਦ ਅਸੀਂ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਰੋਧ ਆਇਆ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਹੰਕਾਰ ਆਇਆ ਹੈ। ਜਦ ਸਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋ

ਜਾਵੇ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ, ਸਾਡੇ ਉਤੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵਖ ਕੇਵਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ ਹੰਕਾਰ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਆਪਣਾ ਰੰਗ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਾ ਸਕਦੇ। ਵਧੇਰੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਇਹ ਫਿਰ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਮੌਤ ਵੀ ਕੇਵਲ ਇਕ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਘਟਨਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਆਪੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਕੇ ਲੰਘ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਆਪੇ ਦਾ ਕੁਝ ਵਿਗਾੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਸ ਤੋਂ ਅਲਹਿਦਾ ਕੇਵਲ ਉਸ ਦਾ ਸਾਥੀ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਆਪੇ ਨੂੰ ਜੀਵ-ਆਤਮਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਕਰ ਕੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ -

ਅਚਰਜ ਕਥਾ ਮਹਾ ਅਨੂਪ ॥
ਪ੍ਰਾਤਮਾ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕਾ ਰੂਪੁ ॥ ਰਹਾਉ ॥
ਨਾ ਇਹੁ ਬੂਢਾ ਨਾ ਇਹੁ ਬਾਲਾ ॥
ਨਾ ਇਸੁ ਦੂਖੁ ਨਹੀ ਜਮ ਜਾਲਾ ॥
ਨਾ ਇਹੁ ਬਿਨਸੈ ਨਾ ਇਹੁ ਜਾਇ ॥
ਆਦਿ ਜੁਗਾਦੀ ਰਹਿਆ ਸਮਾਇ ॥ *ਅੰਗ - 868*

ਏਸੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣਾ 'ਆਪਾ' ਚੀਨਣ ਜਾਂ ਪਛਾਨਣ ਦੀ ਬੜੀ ਤਾਕੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨ ਲੈਣਾ ਹੀ ਸੱਚ ਦਾ ਪਹਿਚਾਨਣਾ ਹੈ।

ਆਪੁ ਪਛਾਣੈ ਬੂਝੈ ਸੋਇ ॥ *ਅੰਗ - 25*

ਆਪੁ ਪਛਾਣੈ ਘਰਿ ਵਸੈ ਹਉਮੈ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਜਾਇ ॥ *ਅੰਗ - 57*

ਜਨ ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਆਪਾ ਚੀਨੈ ਮਿਟੈ ਨ ਭ੍ਰਮ ਕੀ ਕਾਈ ॥
ਅੰਗ - 684

ਤੁਰੀਆ ਪਦ

ਜਾਗਰਤ ਸੁਪਨ, ਸਖੋਪਤ, ਤੁਰੀਆ।
ਆਤਮ ਭੂਪਤ ਕੀ ਇਹ ਪੁਰੀਆ। *(ਪੈਂਤੀਸ ਅਖਰੀ)*

ਉਪਰੋਕਤ ਮਹਾਂਵਾਕ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਆਤਮਾ ਅਸਲ 'ਆਪਾ' ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਨਗਰੀਆਂ ਜਾਂ ਚਾਰ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਚਾਰ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ? ਜਾਗਣਾ, ਸੁਪਨਾ ਲੈਣਾ, ਘੂਕ ਨੀਂਦਰ ਅਤੇ ਤੁਰੀਆ। ਪਹਿਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਆਮ ਕਰ ਕੇ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਮ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਹਾਂ।

ਪਰ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਾਗਣਾ, ਸੁਪਨਾ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦਰ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨੇ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹੀ ਮਾਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਮਾਇਆ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਿਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਨਾਮ 'ਤੁਰੀਆ' ਹੈ ਉਹ ਸਾਡੇ ਆਤਮਾ ਜਾਂ 'ਆਪੇ' ਦੀ ਅਸਲ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਧੋਖਾ, ਫਰੇਬ, ਤਲਿਸਮ। ਮਾਇਆ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਭਾਸਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਹੈ ਨਹੀਂ। ਮਾਇਆ ਨੂੰ ਸਤ-ਅਸਤ ਹਸਤੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਕਿ ਇਹ ਭਾਸਦੀ 'ਹੈ' ਕਿ ਹੈ ਪਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਹੈ ਨਹੀਂ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਅਸੀਂ ਐਸੇ ਮਹਾਂਵਾਕ ਕਈ ਥਾਂ

ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ -

ਤੀਨਿ ਬਿਆਪਹਿ ਜਗਤ ਕਉ ਤੁਰੀਆ ਪਾਵੈ ਕੋਇ ॥ ਅੰਗ-297

ਅਰਥਾਤ - ਜਾਗਣ, ਸੁਪਨੇ ਲੈਣ ਅਤੇ ਘੂਕ ਨੀਂਦਰ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨੇ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸਾਰਾ ਜਗਤ ਭਰਮ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਰਾ ਜਗਤ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਧੋਖਾ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਰੀਆ ਪਦ ਜਾਂ ਤੁਰੀਆ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਤੇ ਤਜਰਬਾ ਕਿਸੇ ਵਿਰਲੇ ਗੁਰਮੁਖ ਨੂੰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਰੀਆ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਚੌਥੀ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਚੌਥਾ ਪਦ ਵੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਜਿਹਾ ਕਿ -

ਨਾਨਕ ਚਉਥੇ ਪਦ ਮਹਿ ਸੋ ਜਨੁ ਗਤਿ ਪਾਏ ॥ ਅੰਗ - 284

ਚਉਥੇ ਪਦ ਕਉ ਜੋ ਨਰੁ ਚੀਨ੍ਹੈ ਤਿਨ੍ਹ ਹੀ ਪਰਮ ਪਦੁ ਪਾਇਆ ॥
ਅੰਗ - 1123

ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਕਰ ਕੇ ਸਾਡੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਗਣ, ਸੁਪਨੇ ਲੈਣ ਅਤੇ ਘੂਕ ਨੀਂਦਰ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨੇ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਓਪਰੀਆਂ, ਝੂਠੀਆਂ ਆਰਜ਼ੀ ਤੇ ਅਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਚੌਥੇ ਪਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਅਸਲ ਸੱਚੀ, ਸਦੀਵੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਅਵਸਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਤੁਰੀਆ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਚੌਥਾ ਪਦ ਕੀ ਹੈ? ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ? ਕੇਵਲ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਹੋਏ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਲੇਖ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਇਸ ਆਤਮਕ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਅਪੂਰਨ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਕੁਝ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਕਿ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਅਤੇ ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਆਤਮ ਟੀਸੀ ਜਾਂ ਉੱਚ

ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤਾ ਝੌਲਾ ਪੈ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ। ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਨਸੀਬ ਹੋਣੀ ਕੇਵਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਮਿਹਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨਿਰਮਾਣ ਯਤਨ ਜ਼ਰੂਰ ਕਾਇਮ ਰਖਣੇ ਹਨ। ਨਿਰਮਾਣ ਜਤਨਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਨਿਰਮਾਣ ਅਰਦਾਸਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਮਿਹਰ ਜਾਂ ਕਿਰਪਾ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਵਿਚ ਬੜੀਆਂ ਸਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਰੀਆ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲੀਆਂ ਤਿੰਨੇ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਝ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜਾਗਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰਿਆਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਦਿਸਣ ਵਾਲੇ ਜਗਤ ਦੀਆਂ ਨਾਨਾ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਵਸਤਾਂ ਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ, ਭੋਗਦੇ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਾਗ੍ਰਤ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਦਿਸਣ ਵਾਲੇ ਜਗਤ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਦਿਸਣ ਵਾਲੇ ਜਗਤ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਭੋਗਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਅਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਜਗਤ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸੂਖਸ਼ਮ ਜਗਤ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਵਸਤਾਂ ਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸੂਖਸ਼ਮ (subtle) ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਜਾਣਦੇ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਵਿਚ (space) ਸਥਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਗੂੜ੍ਹੀ ਜਾਂ ਘੂਕ ਨੀਂਦਰ ਦੀ ਅਵਸਥਾ, ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਨਹੀਂ

ਹੁੰਦੀ। ਜਾਗਰਤ ਅਤੇ ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸਭ ਪਦਾਰਥ ਤੇ ਵਸਤੂਆਂ, ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਉਣ ਵਾਲਾ ਆਪਣੇ ਮਨ, ਬੁਧੀ ਤੇ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਹੀ ਲਪੇਟ ਕੇ ਇਕ ਐਸੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ 'ਆਪੇ' ਦੇ ਸਿਵਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਦਾ ਅਨੰਦ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਸਾਡੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋ, ਸੁਪਨ ਤੇ ਜਾਗਰਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੁਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਇੱਛਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਸੁਫਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਤਾ ਵਿਚ ਆਏ ਅਨੰਦ ਨੂੰ ਹੀ ਅਸੀਂ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਏਸੇ ਅਨੰਦ ਨੂੰ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਵੀ ਯਾਦ ਰਖਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਦਿਸਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦੀ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਗੋਂ ਕਾਇਮ ਤੇ ਸਲਾਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਤਾ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਅੰਦਰਮੁਖੀ ਹੋਈ ਕਾਇਮ ਤੇ ਸਲਾਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਉਥੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਇੱਛਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਦਿਸਦਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਇਹੋ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਥੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਦਿਸੀ, ਪਰ ਬੜਾ ਸਵਾਦ ਜਾਂ ਅਨੰਦ ਆਇਆ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਘੂਕ ਨੀਂਦਰ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦਿਸਿਆ ਤਾਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਉਥੇ ਸੀ, ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਉਥੇ ਦਿਸਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦਿਸਿਆ। ਸਮਝਣ ਵਾਲੀ ਗਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਘੂਕ ਨੀਂਦਰ ਵਿਚ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਦਿਸਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ

ਦਾ ਨਾਮ ਅਸੀਂ 'ਕੁਝ ਨਹੀਂ' ਪਏ ਰਖਦੇ ਹਾਂ। ਉਥੇ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ ਤਾਂ ਸੀ, ਪਰ ਦਿਸਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਨੇ ਉਥੇ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਲੀ ਤੇ ਹਨੇਰੇ ਘੁੱਪ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜਾਵੀਏ ਤਾਂ ਉਥੇ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ। ਸਾਡਾ ਇਹ ਆਖਣਾ ਕਿ ਉਸ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦਿਸਿਆ, ਸਾਬਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਥੇ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਸੀ, ਪਰ ਦਿਸਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੂਕ ਨੀਂਦਰ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਵੀ ਅਸੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਉਥੇ ਦਿਸਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਿਸ ਗੁਰਸਿੱਖ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ (ਸਮਝ ਵਿਚ ਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਭੀ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਜਾਵੇ) ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗ੍ਰਤ ਅਤੇ ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਕਾਇਮ ਤੇ ਸਲਾਮਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੂਕ ਨੀਂਦਰ ਵਿਚ ਵੀ ਕਾਇਮ ਤੇ ਸਲਾਮਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੇ ਆਤਮਕ ਮਾਰਗ ਦਾ ਵੱਡਾ ਫਾਸਲਾ ਤੈਅ ਕਰ ਲੀਤਾ ਸਮਝੋ।

ਜਾਗ ਕੇ ਦੁਨੀਆਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ, ਸੌਂ ਕੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਘੂਕ ਨੀਂਦਰ ਵਿਚ ਕੁਝ ਨਾ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਜਾਂ ਅਨੰਦ ਤੇ ਸੁਖ ਮਾਨਣ ਵਾਲਾ, ਇਕੋ ਸਾਡਾ ਆਤਮਾ ਜਾਂ 'ਆਪਾ' ਜਾਂ Self ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿਨਾਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਉਤੇ ਹੀ ਇਹ ਤਿਨੇ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਖੀ ਜਾਂ ਗਵਾਹ ਬਣ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਤੇ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ।

ਜੀਵਨ ਦਾ ਗਿਆਨ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਉਪਰੋਕਤ ਤਿੰਨਾ ਅਵਸਥਾਵਾਂ-ਜਾਗ੍ਰਤ, ਸੁਪਨ ਅਤੇ ਸਖੋਪਤ (ਘੂਕ ਨੀਂਦਰ) ਦਾ

ਗਿਆਨ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਜਾਗ੍ਰਤ ਅਵਸਥਾ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਪੂਰਨ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਉਪਰੋਕਤ ਤਿੰਨ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਸਮੁਚਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਾਡਾ 'ਆਪਾ' ਜਾਂ ਆਤਮਾ ਲੰਘਦਾ ਤੇ ਤਜਰਬੇ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪੂਰਨ ਗਿਆਨ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਸਮੁਚਾ ਗਿਆਨ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਤੇ ਵਖਰਾ ਜੋ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ 'ਆਪਾ' ਜਾਂ ਆਤਮਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ 'ਆਪੇ' ਦੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਹੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਖੇ ਤੁਰੀਆ ਪਦ, ਨਿਰਵਾਨ ਪਦ, ਨਿਰਭੈ ਪਦ ਅਤੇ ਪਰਮ ਪਦ ਲਿਖਿਆ ਹੈਂ। ਇਸ ਚੌਥੇ ਪਦ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ ਹੀ ਸੱਚ ਦਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਮਿਲਣਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਤਕਲੀਫ ਨਹੀਂ ਹੋਵਗੀ ਕਿ ਸੁਫਨੇ ਸੱਚੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੋ ਕੁਝ ਸੁਫਨੇ ਵਿਚ ਦੇਖੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅੱਖ ਖੁਲ੍ਹਣ ਤੇ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਫਨੇ ਵਿਚ ਜੋ ਕੁਝ ਡਿੱਠਾ ਸੀ, ਉਹ ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਦੋਂ ਵੀ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਜਦ ਸੁਫਨਾ ਪਿਆ ਆਉਂਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਅਸਲ ਵਿਚ ਐਵੇਂ ਭਾਸਿਆ ਹੈ ਪਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਹੈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਸਾਡੀ ਗਲਤੀ ਤੇ ਭੁਲੇਖਾ ਸੀ ਕਿ ਸੁਫਨੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਸੁਫਨੇ ਨੂੰ ਸੱਚਾ ਮੰਨਦੇ ਰਹੇ। ਇਹ ਤਾਂ ਨਾ ਉਦੋਂ ਕੁਝ ਸੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅੱਖ ਖੁਲ੍ਹਣ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਹੈ।

ਪਰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਇਹ ਉਪਦੇਸ਼ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਕਾਫੀ ਦਿੱਕਤ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ -

ਜੈਸਾ ਸੁਪਨਾ ਰੈਨਿ ਕਾ ਤੈਸਾ ਸੰਸਾਰ ॥ *ਅੰਗ - 808*

ਇਹੁ ਜਗੁ ਧੂਏ ਕਾ ਪਹਾਰ ॥
ਤੈ ਸਾਚਾ ਮਾਨਿਆ ਕਿਹ ਬਿਚਾਰਿ ॥ *ਅੰਗ - 1187*

ਭਭਾ ਭਰਮੁ ਮਿਟਾਵਹੁ ਅਪਨਾ ॥
ਇਆ ਸੰਸਾਰੁ ਸਗਲ ਹੈ ਸੁਪਨਾ ॥ *ਅੰਗ - 258*

ਸਮ ਸੁਪਨੈ ਕੈ ਇਹੁ ਜਗੁ ਜਾਨੁ ॥
ਬਿਨਸੈ ਛਿਨ ਮੈ ਸਾਚੀ ਮਾਨੁ ॥ *ਅੰਗ - 1187*

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਾਗ੍ਰਤ ਅਵਸਥਾ ਵੀ ਸੁਫਨਾ ਹੈ। ਸੁਪਨਾ ਸੌਂ ਜਾਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਦੇਖੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਾਗ ਕੇ ਵੀ ਜੋ ਕੁਝ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਸੁਪਨਾ ਹੀ ਹੈ। ਸੁਪਨੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਦ੍ਰਿਸ਼, ਸਾਰੀ ਖੇਡ ਜਾਗਿਆਂ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਾਗ ਕੇ ਵੀ ਜੋ ਕੁਝ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਨਾਲੋ ਨਾਲ ਸੁਪਨਾ ਬਣੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਲੋਪ ਹੋਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੱਥ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਪਿਛਲੇ ਜੀਵਨ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਿਆਂ, ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਸੁਪਨਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਘੂਕ ਨੀਂਦਰ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਆਰਾਮ, ਚੈਨ ਤੇ ਅਨੰਦ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਅਗਿਆਨੀ ਹੀ ਹਾਂ। ਅਗਿਆਨੀ ਹੀ ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਅਗਿਆਨੀ ਹੀ ਜਾਗ ਉਠਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਤਨੇ ਅਗਿਆਨੀ ਸਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਉਤਨੇ ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਉਣ ਮਗਰੋਂ ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਅਰਸਾ ਅਰਾਮ ਤੇ ਚੈਨ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਰਿਆ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਜਾਗ੍ਰਤ ਅਤੇ ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਜੋ ਕੁਝ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਠਹਿਰਦਾ ਨਹੀਂ, ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਮਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣਿਓਂ ਲੰਘ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਫਿਰ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੀਂਦਰ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਕੁਝ ਆਰਾਮ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਮਝ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

ਧਰਮ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਜਾਗਰਤ, ਸੁਪਨ ਅਤੇ ਸਖੋਪਤ (ਗੂੜੀ ਨੀਂਦਰ) ਤੋਂ ਅਗੇ ਇਕ ਹੋਰ ਅਵਸਤਾ ਲਿਖੀ ਹੈ ਜਿਸ ਅਵਸਤਾ ਵਿਚ ਪਹਿਲੀਆਂ ਤਿੰਨੇ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ, ਬਲਿਕ ਇਕ ਚੌਥੀ ਤੇ ਅਸਚਰਜ ਅਵਸਤਾ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਚੌਥੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਤੁਰੀਆ, ਚੌਥਾ ਪਦ, ਨਿਰਭੈ ਪਦ ਜਾਂ ਨਿਰਵਾਨ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਪਰਮ ਪਦ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਜਾਗ ਕੇ ਦਿਸਣ ਵਾਲੀ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸਾਰੀ ਖੇਲ੍ਹ (Phenominal Existence) ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸੁਪਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦਰ ਦੀ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਜਾਗਰਤ, ਸੁਪਨ, ਸਖੋਪਤ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੇਵਲ ਆਪ ਇਕੱਲਾ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਅਸਚਰਜ ਟਿਕਾਓ, ਸਹਿਜ ਤੇ ਅਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲੀਆਂ ਤਿੰਨਾਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਵਿਚ ਟਿਕਦਾ ਹੈ ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਵਿਚੋਂ ਮਹਾਂ ਅਨੰਦ ਤੇ ਮਹਾਂ ਰਸ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਇਸ ਨੇ ਅੱਗੇ ਕਦੇ ਨਹੀਂ.ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਥੇ ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ 'ਆਪੇ' ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਾ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਕਦੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਕੇਵਲ ਮੇਰਾ ਇਕ 'ਆਪਾ' ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ 'ਆਪੇ ਆਪ' ਦੀ ਮਹਾਂ ਅਨੰਦਮਈ ਅਵਸਥਾ ਹੈ।

ਤੁਰੀਆ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਜਦ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਇਹ ਨਿਸਚਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ'ਆਪੇ ਆਪ' ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਹੋ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਇਸ ਅਵਸਤਾ

ਦੇ ਅਟਲ ਜਾਂ ਸਦੀਵੀ ਹੋਣ ਦਾ ਨਿਸਚਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਨੂੰ ਸਦੀਵੀ ਜਾਂ ਸੱਤ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਕ ਆਪੇ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਹੋ ਸਕਣ ਦਾ ਚਾਂਸ ਭੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਰਭੈ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਇਸ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਦੇ ਸਦੀਵੀ ਹੋਣ ਦਾ ਪੱਕਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਨਿਰਵੈਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਕੋਈ ਦੂਜਾ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਫਿਰ ਕੌਣ ਕਿਸ ਤੋਂ ਡਰੇ ਅਤੇ ਕੌਣ ਕਿਸ ਨਾਲ ਵੈਰ ਕਰੇ। ਫਿਰ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅਭਿਆਸੀ ਵਿਚ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦ੍ਰਿੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਉਸ ਦਾ ਇਕੋ 'ਆਪਾ' ਸੱਤ ਜਾਂ ਸਦੀਵੀ ਹੈ, ਜਦ ਉਸ ਦਾ ਆਪਾ ਸਦੀਵੀ 'ਹੋਂਦ' ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੀ ਮੌਤ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਆਪਾ ਹੀ 'ਅਕਾਲ' ਹੈ। ਅੱਗੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਸ ਦਾ ਆਪਾ ਹੀ ਅਕਾਲ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮੌਤ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜਨਮ ਦੀ ਲੋੜ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਮਰਨਾ ਹੋਵੇ। ਜਿਸ ਨੇ ਮਰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਤੁਰੀਆ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਨੂੰ 'ਅਜੂਨੀ' ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਰੀਆ ਪਦ ਦਾ ਅਭਿਆਸੀ ਜਦ ਆਪਣੇ 'ਆਪੇ' ਨੂੰ ਸਤ ਸਦੀਵੀ, ਨਿਰਭੈ, ਨਿਰਵੈਰ, ਅਕਾਲ ਤੇ ਅਜੂਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਗਲ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਦੀਵੀ ਜਾਂ ਸਤ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਉਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿਚ ਨਾ ਆਵੇ, ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਨ ਹੋਵੇ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਤੇ ਸੁਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋਵੇ। ਹੁਣ ਅਭਿਆਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਤੱਤ ਨੂੰ 'ਸੈਭੰ' ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੈਭੰ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੀ ਤੋਂ

ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਖ਼ੁਦ-ਬ-ਖ਼ੁਦ ਜਾਂ ਸੁਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਤੇ ਜੀਵਨ ਰਪ ਹੋਵੇ।

ਤੁਰੀਆ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਜਦ ਇਹ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣਾ 'ਆਪਾ' ਸੱਤ ਹੈ, ਨਿਰਭੈ ਹੈ, ਨਿਰਵੈਰ ਹੈ, ਅਕਾਲ ਮੂਰਤ (ਤਬਦੀਲੀ ਵਿਚ ਨ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਨਿਰੋਲ ਜੀਵਨ) ਹੈ, ਅਜੂਨੀ ਤੇ ਸੈਭੰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ 'ਆਪੇ' ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦੂਜਾ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤੇ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਉਸ ਦਾ ਆਪਾ ਕੇਵਲ ਇਕ ਤੇ ਇਕੱਲਾ ਇਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਸ ਤੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਆਣ ਜਾਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਆਪਾ 'ਆਪ' ਹੀ ਤਿੰਨਾ ਅਵਸਥਾਵਾਂ-ਜਾਗਰਤ, ਸੁਪਨ, ਸਖੋਪਤ ਦਾ ਕਰਤਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਅਵਸਤਾਵਾਂ ਉਸ ਦੇ ਆਪੇ ਉਤੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਅਗਿਆਨ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਜੋੜ ਨਾਲ ਜੋ ਸੰਸਾਰ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕੇਵਲ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ 'ਆਪੇ' ਦੇ ਅਗਿਆਨ ਕਰਕੇ ਹੀ ਸੀ। ਹੁਣ ਜਦ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰ ਕੇ ਹੁਣ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ-ਜਾਗਰਤ, ਸੁਪਨ, ਸਖੋਪਤ ਵਿਚ ਭਟਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਈਮਾਦਾਰ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਜਦ ਆਪਣੇ 'ਆਪੇ' ਜਾਂ ਮੂਲ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਆਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਸਾਰਾ ਗਿਆਨ ਤੇ ਮੂਲ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਸ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਹੋਈ ਹੈ? ਉਸ ਅੰਦਰ ਸੱਚ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਦੀ ਇੱਛਿਆ ਕਿਸ ਨੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ? ਉਸ ਤੋਂ ਤਲਾਸ਼, ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਕਿਸ ਨੇ ਕਰਵਾਇਆ? ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਕਿਸ ਨੇ ਸੱਚ ਦਾ ਚਾਨਣ

ਦਿਖਾਇਆ? ਜਦ ਅਭਿਆਸੀ ਇਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਵਿਚਾਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕਰ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਰਹਿਮੁਨਾਈ ਤੇ ਅਗਵਾਈ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਨੇ ਹੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ 'ਆਪਾ' ਹੀ ਆਪਣਾ 'ਗੁਰੂ' (ਅਨ੍ਹੇਰੇ ਵਿਚ ਚਾਨਣ ਦਿਖਾਣ ਵਾਲਾ) ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣਾ 'ਆਪਾ' ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਗੁਰੂ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ 'ਆਪੇ' ਜਾਂ ਮੂਲ ਦੀ ਪਛਾਣ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ 'ਗੁਰੂਦੇਵ ਆਪੇ' ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸਾਦ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ। ਤੁਰੀਆ ਪਦ ਦੇ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਫਿਰ ਗੁਰਮੰਤਰ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਬੜਾ ਪਿਆਰਾ, ਚੰਗਾ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੱਚਾਈ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਰੀਆ ਪਦ ਦਾ ਅਭਿਆਸੀ ਫਿਰ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਦੇ ਜਾਪ ਵਿਚ ਟਿਕਦਾ ਟਿਕਦਾ ਆਪਣੇ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਆਪੇ 'ਗੁਰਦੇਵ ਆਪੇ' ਨਾਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਭੇਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਲਹਿਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਕਿਰਨ ਸੂਰਜ ਨਾਲ।

ਸੂਰਜ ਕਿਰਣਿ ਮਿਲੇ ਜਲ ਕਾ ਜਲੁ ਹੂਆ ਰਾਮ ॥
ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਰਲੀ ਸੰਪੂਰਨੁ ਥੀਆ ਰਾਮ ॥ *ਅੰਗ* - 846

ਆਪੁ ਪਛਾਣਹਿ ਤਾ ਸਚੁ ਜਾਣਹਿ ਸਾਚੇ ਸੋਝੀ ਹੋਈ ॥
ਅੰਗ - 769

ਜਨਮਿ ਮਰੈ ਤ੍ਰੈ ਗੁਣ ਹਿਤਕਾਰੁ ॥
ਚਾਰੇ ਬੇਦ ਕਥਹਿ ਆਕਾਰੁ ॥
ਤੀਨਿ ਅਵਸਥਾ ਕਹਹਿ ਵਖਿਆਨੁ ॥
ਤੁਰੀਆਵਸਥਾ ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਹਰਿ ਜਾਨੁ ॥ *ਅੰਗ* - 154

ਆਸਾ ਮਨਸਾ ਦੋਊ ਬਿਨਾਸਤ ਤ੍ਰਿਹੁ ਗੁਣ ਆਸ ਨਿਰਾਸ ਭਈ ॥
ਤੁਰੀਆਵਸਥਾ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਾਈਐ ਸੰਤ ਸਭਾ ਕੀ ਓਟ ਲਹੀ ॥
ਅੰਗ - 356

ਤ੍ਰੈਗੁਣ ਮਾਇਆ ਮੋਹੁ ਪਸਾਰਾ ਸਭ ਵਰਤੈ ਆਕਾਰੀ ॥
ਤੁਰੀਆ ਗੁਣੁ ਸਤਸੰਗਤਿ ਪਾਈਐ ਨਦਰੀ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰੀ ॥

ਅੰਗ - 1260

ਤ੍ਰੈ ਗੁਣ ਤਿਆਗਿ ਦੁਰਜਨ ਮੀਤ ਸਮਾਨੇ ॥
ਤੁਰੀਆ ਗੁਣੁ ਮਿਲਿ ਸਾਧ ਪਛਾਨੇ ॥ ੨ ॥
ਸਹਜ ਗੁਫਾ ਮਹਿ ਆਸਣੁ ਬਾਧਿਆ ॥
ਜੋਤਿ ਸਰੂਪ ਅਨਾਹਦੁ ਵਾਜਿਆ ॥
ਮਹਾ ਅਨੰਦੁ ਗੁਰ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰਿ ॥
ਪ੍ਰਿਅ ਸਿਉ ਰਾਤੀ ਧਨ ਸੋਹਾਗਣਿ ਨਾਰਿ ॥ ੩ ॥
ਜਨ ਨਾਨਕੁ ਬੋਲੇ ਬ੍ਰਹਮ ਬੀਚਾਰੁ ॥
ਜੋ ਸੁਣੇ ਕਮਾਵੈ ਸੁ ਉਤਰੈ ਪਾਰਿ ॥
ਜਨਮਿ ਨ ਮਰੈ ਨ ਆਵੈ ਨ ਜਾਇ ॥
ਹਰਿ ਸੇਤੀ ਓਹੁ ਰਹੈ ਸਮਾਇ ॥ ਅੰਗ - 370

ਉਪਜਨਾ-ਬਿਨਸਨਾ

ਨਾਮ ਦੀ ਕਮਾਈ ਜਦ ਅਭਿਆਸੀ ਗੁਰਮੁਖ ਨੂੰ ਨਾਮੀ ਵਿਚ ਅਭੇਦ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਭਿਆਸੀ ਉਸ ਅਭੇਦਤਾ ਦੀ ਖੁਮਾਰੀ ਵਿਚੋਂ ਜਦ ਨਜ਼ਰ ਪੁਟਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਨੂੰ ਖ਼ਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰ (Mental Pictures) ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਵੇਖਦਾ। ਉਹ ਜਦ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਪਰਮ-ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਡੂੰਘੀ ਚੁੱਭੀ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਲੈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇੰਜ ਭਾਸਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਕਦੀ ਹੋਈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਪਰਮ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਕੁਝ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਭੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮ-ਆਤਮਾ ਦੀ ਅਭੇਦਤਾ ਵਿਚੋਂ ਜਦ ਉਸ ਨੂੰ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਪਰਚਾਵੇ ਲਈ ਪਰਮ-ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਉਹ ਆਤਮਾ ਰੂਪ ਹੋ ਕੇ ਨਿਖੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਆਤਮਾ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਸਿਨੇਮੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੁਲ੍ਹਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਵਿਚੋਂ ਫਿਲਮ ਨਿਕਲੀ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਸਿਨੇਮੇ ਦੀ ਫ਼ਿਲਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਝੂਠ ਜਾਂ ਮਿਥਿਆ ਹੈ,ਪਰ ਜਦ ਤਕ ਜੀਵ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਨ ਹੋਵੇ, ਸੱਚ ਭਾਸਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਨੇਮੇ ਦੀ ਫ਼ਿਲਮ ਵੀ ਅਨਜਾਣ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਨੇਮਾ ਹਾਲ ਵਿਚ ਬੈਠਿਆਂ ਸੱਚ ਭਾਸਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਹੁੰਦੀ ਇਹ ਕਦੀ ਵੀ ਸੱਚ ਨਹੀਂ। ਸੁਫਨਾ ਵੀ ਜਦ ਤਕ ਅੱਖ ਨਾ ਖੁਲ੍ਹੇ ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੱਚ ਭਾਸਦਾ ਹੈ,

ਪਰ ਅੱਖ ਖੁਲ੍ਹਣ ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਸੁਫਨਾ ਲੈ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਪਰਮ-ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋਕੇ ਸਭ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਗਈ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਜਗਤ ਦਾ ਮਿਥਿਆ, ਝੂਠ ਧੂੰਏ ਦਾ ਪਹਾੜ ਲਿਖਿਆ ਜਾਣਾ ਐਵੇਂ ਸ਼ਾਇਰਾਨਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਕ ਨਿੱਗਰ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਚਾਈ ਹੈ।

ਜਗੁ ਸੁਪਨਾ ਬਾਜੀ ਬਨੀ ਖਿਨ ਮਹਿ ਖੇਲੁ ਖੇਲਾਇ ॥ ਅੰਗ - 18

ਢੰਢੋਲਿਮੁ ਢੂਢਿਮੁ ਡਿਠੁ ਮੈ ਨਾਨਕ ਜਗੁ ਧੂਏ ਕਾ ਧਵਲਹਰੁ ॥
ਅੰਗ - 138

ਜਾਤੋ ਜਾਇ ਕਹਾ ਤੇ ਆਵੈ ॥
ਕਹ ਉਪਜੈ ਕਹ ਜਾਇ ਸਮਾਵੈ ॥
ਕਿਉ ਬਾਧਿਓ ਕਿਉ ਮੁਕਤੀ ਪਾਵੈ ॥
ਕਿਉ ਅਬਿਨਾਸੀ ਸਹਜਿ ਸਮਾਵੈ ॥ ਅੰਗ - 152

ਸਹਜੇ ਆਵੈ ਸਹਜੇ ਜਾਇ ॥ ਮਨ ਤੇ ਉਪਜੈ ਮਨ ਮਾਹਿ ਸਮਾਇ ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਮੁਕਤੋ ਬੰਧੁ ਨ ਪਾਇ ॥ ਸਬਦੁ ਬੀਚਾਰਿ ਛੁਟੈ ਹਰਿ ਨਾਇ॥
ਅੰਗ - 152

ਇਸ ਸੁਭਾਗ ਅਵਸਤਾ ਦਾ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ, ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੋਂ ਅਲਹਿਦਾ ਹੋ ਕੇ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਤੋਂ ਉਪਜਦੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਹੀ ਸਮਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਮਨ ਆਤਮਾ ਵਿਚੋਂ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਪਰਮ-ਆਤਮਾ ਵਿਚੋਂ ਉਪਜਦੀ ਬਿਨਸਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਅਪੜ ਕੇ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਤੋਂ ਉਪਜੀ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਖ਼ਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟ ਕਦੀ ਸੱਚੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਉਸ ਦਾ ਬੜਾ ਭਾਰਾ ਭੁਲੇਖਾ ਇਥੇ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਰੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਤੇ ਰੂਪ ਰੰਗ ਹੋਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ਨੂੰ

ਕੇਵਲ ਸਪੁਨੇ ਦੀ, ਜਾਂ ਖ਼ਿਆਲੀ ਰਚਨਾ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਸੋਝੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਸਾਰੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਰਚਨਾ ਮਿਥਿਆ ਜਾਂ ਖ਼ਿਆਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਮਿਥਿਆ ਤੇ ਖ਼ਿਆਲੀ ਹੋਣੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਰਚਨਾ ਅੰਦਰ ਉਸ ਦਾ ਜਨਮ, ਮਰਨ, ਪਾਪ, ਪੰਨ, ਦੁਖ ਸੁਖ, ਸਿਹਤ ਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਸਭ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਖ਼ਿਆਲੀ ਰਚਨਾ ਹੈ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ। ਕੇਵਲ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਸਰੂਪ ਪਰਮ-ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਡਿਗਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਜਦ ਮਨ ਕੁਝ ਨਹੀਂ, ਤਦ ਮਨ ਤੋਂ ਉਪਜੀ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਕਿਵੇਂ ਕੁਝ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਇਥੇ ਅਪੜ ਕੇ ਅਭਿਆਸੀ ਪਾਪ, ਦੁਖ, ਬੀਮਾਰੀ ਤੇ ਮੌਤ ਤੋਂ ਨਿਰਭੈ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਭਿਆਸੀ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪੁਹੰਚ ਕੇ ਫੌਰਨ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਉਹ ਹੁਣ ਮਨ ਦਾ ਮਾਲਕ ਤੇ ਮਨ ਉਸ ਦਾ ਚਾਕਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਨ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਸ਼ੁਭ ਤਰੰਗਾ ਜਾਂ ਸ਼ੁਭ ਇੱਛਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਉਪਜਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸੁਖ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਬੇ-ਫਿਕਰੀ, ਬੇ-ਪਰਵਾਹੀ, ਬੇ-ਮੁਥਾਜੀ, ਅਨੰਦ, ਖੇੜਾ, ਪਰ-ਉਪਕਾਰ ਆਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਦਰਸ਼ਕ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਕਰਦਾ ਜਦ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਰੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਾਮ ਜਾਪ ਵਿਚ ਸੁਰਤੀ ਨੂੰ ਲੀਨ ਕਰ ਕੇ ਮਨ ਤੋਂ ਸਦਾ ਲਈ ਛੁਟਕਾਰਾ ਅਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵਿਚ ਸਦਾ ਲਈ ਲੀਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਹਜੇ ਆਵੈ ਸਹਜੇ ਜਾਇ ॥ ਮਨ ਤੇ ਉਪਜੈ ਮਨ ਮਾਹਿ ਸਮਾਇ ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਮੁਕਤੋ ਬੰਧੁ ਨ ਪਾਇ ॥ ਸਬਦੁ ਬੀਚਾਰਿ ਛੁਟੈ ਹਰਿ ਨਾਇ॥
ਅੰਗ – 152

ਏਕ ਚਿਤ ਜਿਹ ਇਕ ਛਿਨ ਧਿਆਇਓ॥ ਕਾਲ ਫਾਸ ਕੇ ਬੀਚ ਨ ਆਇਓ॥

ਸ੍ਰੀ ਕਲਗੀਧਰ ਜੀ ਦੇ ਇਸ ਮਹਾਂਵਾਕ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਛਿਨ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੀਵ ਦੀ ਚੌਰਾਸੀ ਦੇ ਗੇੜ ਅਤੇ ਮੌਤ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਲਾਸੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਤਾਂ ਹੁਕਮ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਉਠਦਿਆਂ ਬੈਠਦਿਆਂ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਨਾਮ ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜਨ ਕੈ ਸਦ ਕਾਮ ॥ *ਅੰਗ - 286*

ਪਰ ਸ੍ਰੀ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਪਿਤਾ ਉਕਤ ਮਹਾਂਵਾਕ ਦਵਾਰਾ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਕ ਚਿਤ ਹੋ ਕੇ ਇਕ ਛਿਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਗੁਰਸਿਖ ਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੀ ਰਾਜ਼ ਹੈ, ਕੀ ਭੇਦ ਹੈ?

ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਅੰਦਰ ਗੁਰਸਿਖ ਦਾ ਮਨ ਬੜੀ ਮੁੱਦਤ ਦੀ ਕਮਾਈ ਮਗਰੋਂ ਟਿਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਤਾਂ ਮਨ ਟਿਕਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਤੇ ਆਸਰੇ ਉਤੇ ਸਿਮਰਨ ਜਾਰੀ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਮਗਰੋਂ ਇਹ ਸਫਲਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਸਿਖ ਦਾ ਮਨ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਟਿਕ

ਧੁਰ ਮਰਕਜ਼ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਮ ਆਤਮਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕੇ, ਉਥੇ ਜਿਤਨਾ ਚਿਰ ਜੀਅ ਕਰੇ, ਟਿਕ ਕੇ ਨਿਹਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦ ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਗੁਰਮਤ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਨਾਮ ਦਾ ਪੂਰਨ ਅਭਿਆਸ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਸਦੀਵੀ ਟਿਕਾਣਾ ਜਾਂ ਨਿਜ ਘਰ ਦਿਸਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਸ ਸਦੀਵੀ ਘਰ ਵਿਚ ਵਿਚਰਣ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਤੇ ਲਾਲਸਾ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗਲਗੀਧਰ ਜੀ ਦੇ ਉਕਤ ਮਹਾਂਵਾਕ ਅੰਦਰ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਇਸ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਵਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਵਿਚਰਨ ਵਾਲਾ, ਜਦ ਜੀਅ ਚਾਹੇ ਛਿਨ ਭਰ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ (ਧੁਰ ਮਰਕਜ਼) ਤਕ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾ ਕੇ ਅਭੇਦਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਐਸਾ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਇਹ ਭੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਚਾਹੇ ਛਿਨ ਭਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਤਮਕ, ਨਿਜ ਘਰ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਫਿਰ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਜਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਰਚਨਾ ਵਲ ਕਦੀ ਮੁੜੇ ਹੀ ਨਾ, ਉਥੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਪਰਮ ਤਤ, ਪਰਮ ਆਤਮਾ, ਆਪਣੇ ਕਰਤਾਰ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਲਈ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਉਕਤ ਮਹਾਂਵਾਕ ਦਾ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਹਜ਼ੂਰ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਉਸ ਉਚੀ ਅਵਸਥਾ ਵਲ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਅਵਸਥਾ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ ਹੀ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਜਾ ਕੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਇਕ ਛਿਨ ਦਾ ਸਿਮਰਨ, ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਅਭੇਦਤਾ ਤੇ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਦਰਜਾ ਬਖ਼ਸ਼ਦਾ ਹੈ।

ਨਿਰਵਾਨ ਪਦ

ਸਵਾਲ - ਨਿਰਵਾਨ ਪਦ ਕਿਹੜੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ?

ਜਵਾਬ - ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਆਖ਼ਰੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਨਿਰਭੈ ਪਦ ਜਾਂ ਨਿਰਵਾਨ ਪਦ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਤੁਰੀਆ ਪਦ ਜਾਂ ਨਿਰਵਿਕੱਲਪ ਸਮਾਧਿ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਵਾਲ - ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕੀ ਲਕਸ਼ਣ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ?

ਜਵਾਬ - ਜਦ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਦਵਾਰਾ ਆਪਣੀਆਂ ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਆ ਜਾਵੇ, ਜਦ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਸਭ ਪਾਸਿਓਂ ਰੋਕ ਕੇ ਆਪਮੇ ਅੰਤ੍ਰੀਵ 'ਆਪੇ' ਵਿਚ ਟਿਕਣ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਜਦ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਆਪੇ ਦਾ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਵੇ,ਜਦ ਅਭਿਆਸੀ ਆਪਣੇ ਨਿਜ ਆਪੇ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਜਗਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾ ਭੁਲਾ ਸਕੇ, ਜਦ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣੇ 'ਆਪੇ' ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਆਤਮਾ, ਪਰਮ-ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਅਭੇਦ ਹੋਣਾ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਅਸਲ ਤੇ ਪੱਕਾ ਜੀਵਨ ਹੈ, ਜਦ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿਜ ਆਤਮਾ ਜਾਂ ਨਿਜ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਉਹ ਸਵਾਦ ਆਵੇ ਜੋ ਇੰਦਰਿਆਂ ਦੇ

ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਨਾ ਕਦੀ ਆਇਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਨਾ ਕਦੀ ਆ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਨਿਰਵਾਨ ਜਾਂ ਨਿਰਭੈ ਪਦ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਵਾਲ - ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚ ਗਿਆਨ ਦਾ ਕੀ ਦਰਜਾ ਹੈ? ਕੀ ਗਿਆਨ ਆਤਮ-ਮਾਰਗ ਦੀ ਆਖਰੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ?

ਜਵਾਬ - ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਗਿਆਨ ਆਖਰੀ ਦਰਜਾ ਨਹੀਂ। ਗਿਆਨ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸਦਾ ਲਈ ਟਿਕ ਜਾਣਾ, ਜਿਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪਤਾ ਦਸਦਾ ਹੈ, ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਆਤਮ-ਮਾਰਗ ਦਾ ਅਖੀਰੀ ਦਰਜਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਗਿਆਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਨਾ ਗਿਆਨ ਹੈ ਨਾ ਅਗਿਆਨ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਨਿ਼ਰਵਾਨ ਜਾਂ ਨਿਰਭੈ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਵਾਲ - ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਕਮਾਈ ਵਿਚ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ?

ਜਵਾਬ - ਜਦ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਵਸਤੂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਤਨਾ ਜਾਨਣ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਕਈ ਸ਼ਬਦ ਹਨ ਜਿਹਾ ਕਿ -

ਅਚਰਜ ਕਥਾ ਮਹਾ ਅਨੂਪ ॥
ਪ੍ਰਾਤਮਾ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕਾ ਰੂਪੁ ॥ ਰਹਾਉ ॥
ਨਾ ਇਹੁ ਬੂਢਾ ਨਾ ਇਹੁ ਬਾਲਾ ॥
ਨਾ ਇਸੁ ਦੂਖੁ ਨਹੀ ਜਮ ਜਾਲਾ ॥
ਨਾ ਇਹੁ ਬਿਨਸੈ ਨਾ ਇਹੁ ਜਾਇ ॥
ਆਦਿ ਜੁਗਾਦੀ ਰਹਿਆ ਸਮਾਇ ॥ ੧ ॥
ਨਾ ਇਸੁ ਉਸਨੁ ਨਹੀ ਇਸੁ ਸੀਤੁ ॥
ਨਾ ਇਸੁ ਦੁਸਮਨੁ ਨਾ ਇਸੁ ਮੀਤੁ ॥

ਨਾ ਇਸੁ ਹਰਖੁ ਨਹੀ ਇਸੁ ਸੋਗੁ ॥
ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਇਸ ਕਾ ਇਹੁ ਕਰਨੈ ਜੋਗੁ ॥ ੨ ॥
ਨਾ ਇਸੁ ਬਾਪੁ ਨਹੀ ਇਸੁ ਮਾਇਆ ॥
ਇਹੁ ਅਪਰੰਪਰੁ ਹੋਤਾ ਆਇਆ ॥
ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਕਾ ਇਸੁ ਲੇਪੁ ਨ ਲਾਗੈ ॥
ਘਟ ਘਟ ਅੰਤਰਿ ਸਦ ਹੀ ਜਾਗੈ ॥ ੩ ॥
ਤੀਨਿ ਗੁਣਾ ਇਕ ਸਕਤਿ ਉਪਾਇਆ ॥
ਮਹਾ ਮਾਇਆ ਤਾ ਕੀ ਹੈ ਛਾਇਆ ॥
ਅਛਲ ਅਛੇਦ ਅਭੇਦ ਦਇਆਲ ॥
ਦੀਨ ਦਇਆਲ ਸਦਾ ਕਿਰਪਾਲ ॥
ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਕਛੂ ਨ ਪਾਇ ॥
ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੈ ਬਲਿ ਬਲਿ ਜਾਇ ॥ *ਅੰਗ - 868*

ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਅਗਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗ ਸਦਕਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਅਸਲੀਅਤ, ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ, ਸਾਡਾ ਆਪਾ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕੀ ਵਸਤੂ ਹੈ? ਪਰ ਇਤਨਾ ਜਾਨਣਾ ਹੀ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ। ਸਾਨੂੰ ਜਨਮ-ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਦੇ ਭੁਲੇਖੇ ਪਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਗਲਤ ਨਿਸਚਿਆਂ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਆਦਤ ਪਈ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਇਹ ਅਗਿਆਨਤਾ ਕੇਵਲ ਉਕਤ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ। ਉਕਤ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਤਾਂ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਨੂੰ ਕਿਤਨਾ ਗਲਤ ਸਮਝਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਗੇ ਨੂੰ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਸਦਾ ਲਈ ਚਲੀ ਜਾਵੇ। ਇਥੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਸਾਡੀ ਡਾਹਢੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰਜਨਹਾਰ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪਕੜੇਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਅਰਾਧੇਂ, ਅਤੇ ਹਰ

ਵਕਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹੋ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਂ ਜੋ ਕਿ ਤੂੰ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਹੈਂ, ਤਾਂ ਐਸਾ ਕਰਦਿਆਂ ਕਰਦਿਆਂ ਤੇਰੇ ਮਨ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਨਿਸਚੇ ਬਦਲ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਗਿਆਨ ਦੇ ਨਿਸਚੇ ਤੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਨਿਵਾਸ ਕਰਨਗੇ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਇਹ ਦਬਦੀਲੀ ਅਸਲ ਵਿਚ ਆਵੇਗੀ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਤੇਰੇ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਬਦਲੇਗੀ, ਮਨ ਦੇ ਨਿਸਚੇ ਬਦਲਣਗੇ, ਮਨ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਬਦਲੇਗਾ, ਕਰਮ ਬਦਲਣਗੇ ਅਤੇ ਤੇਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਹੀ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ।

ਅਗਰ ਤੂੰ ਗੁਰੂ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪੂਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਲਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਗਿਆਨ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਬਿਰਾਜਣ ਵਾਲੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਮਾ ਲਿਆ ਤਾਂ ਤੈਨੂੰ ਉਹ ਸੁਖ, ਉਹ ਤਾਕਤ, ਉਹ ਪੂਰਨਤਾ ਜੋ ਤੂੰ ਅਨੇਕ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਇੰਦਰਿਆਂ ਦੀ ਭੁਗਤ ਵਿਚ ਢੂੰਢਦਾ ਆਇਆ ਹੈਂ, ਤੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚੋਂ, ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਜਾਂ 'ਆਪੇ' ਵਿਚੋਂ ਸੁਤੇ ਸਿਧ, ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਮਿਲੇਗੀ। ਜਦ ਤੂੰ ਪਾਤਸ਼ਾਹਾਂ ਦਾ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਂਗਾ, ਤਦ ਤੇਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਤ੍ਰਿਲੋਕੀ ਦਾ ਰਾਜ ਤੁੱਛ ਭਾਸੇਗਾ। ਤਦ ਤੇਰੀ ਅਗੇ ਲਈ ਸਰੀਰ ਧਾਰ ਕੇ ਸੁਖੀ ਬਨਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੇਰਾ ਜੀਵਨ ਫਿਰ ਸਦੀਵੀ, ਤੇਰਾ ਸੁਖ ਫਿਰ ਸਦੀਵੀ, ਤੇਰੀ ਤਾਕਤ ਫਿਰ ਸਦੀਵੀ ਹੋ ਕੇ ਤੈਨੂੰ ਭਾਸੇਗੀ। ਤੂੰ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਲਾਡਲਾ ਪੁਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਂਗਾ ਅਤੇ ਸਭ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਰਚਨਾ ਦੇ ਸੁਖ, ਤੁੱਛ ਜਾਣੇਂਗਾ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੇਰਾ ਦਿਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ।

ਤੇਰੀ ਐਸੀ ਨਿਰ-ਇੱਛਿਆ ਅਵਸਥਾ ਤਦ ਹੋਵੇਗੀ ਜਦ ਤੂੰ ਨਿਰਵਾਨ ਪਦ ਜਾਂ ਤੁਰੀਆ ਪਦ ਦਾ ਵਸਨੀਕ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਂਗਾ।

ਸਵਾਲ - ਨਿਰਭੈ ਪਦ ਜਾਂ ਤੁਰੀਆ ਪਦ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਦਸੋ?

ਜਵਾਬ - ਇਸ ਪਦ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਵਾਲੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਕਈ ਸ਼ਬਦ ਹਨ। ਜੈਸਾ ਕਿ -

ਘਰ ਮਹਿ ਘਰੁ ਦੇਖਾਇ ਦੇਇ ਸੋ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੁਰਖੁ ਸੁਜਾਣੁ ॥
ਪੰਚ ਸਬਦ ਧੁਨਿਕਾਰ ਧੁਨਿ ਤਹ ਬਾਜੈ ਸਬਦੁ ਨੀਸਾਣੁ ॥
ਦੀਪ ਲੋਅ ਪਾਤਾਲ ਤਹ ਖੰਡ ਮੰਡਲ ਹੈਰਾਨੁ ॥
ਤਾਰ ਘੋਰ ਬਾਜਿੰਤ੍ਰ ਤਹ ਸਾਚਿ ਤਖਤਿ ਸੁਲਤਾਨੁ ॥
ਸੁਖਮਨ ਕੈ ਘਰਿ ਰਾਗੁ ਸੁਨਿ ਸੁੰਨਿ ਮੰਡਲਿ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥
ਅਕਥ ਕਥਾ ਬੀਚਾਰੀਐ ਮਨਸਾ ਮਨਹਿ ਸਮਾਇ ॥
ਉਲਟਿ ਕਮਲੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤਿ ਭਰਿਆ ਇਹੁ ਮਨੁ ਕਤਹੁ ਨ ਜਾਇ ॥
ਅਜਪਾ ਜਾਪੁ ਨ ਵੀਸਰੈ ਆਦਿ ਜੁਗਾਦਿ ਸਮਾਇ ॥
ਸਭਿ ਸਖੀਆ ਪੰਚੇ ਮਿਲੇ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਾਸੁ ॥
ਸਬਦੁ ਖੋਜਿ ਇਹੁ ਘਰੁ ਲਹੈ ਨਾਨਕੁ ਤਾ ਕਾ ਦਾਸੁ ॥

ਅੰਗ - 1291

ਸਵਾਲ - ਨਿਰਵਾਨ ਪਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਜਵਾਬ - ਨਿਰਵਾਨ ਪਦ ਜਾਂ ਨਿਜ ਘਰ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ, ਗੁਰੂ ਗਿਆਨ ਦੀ ਕਮਾਈ ਨਾਲ ਇਹ ਘਰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਵਾਲ - ਨਿਰਵਾਨ ਪਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਵਾਬ - ਮਨ ਨੂੰ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਫੁਰਨੇ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਖਿਆਲ ਵੀ ਤਿਆਗੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਹਾਂ, ਮਨ ਹਾਂ, ਬੁਧੀ ਹਾਂ। ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਤਮਾ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਅਭਿਆਸ ਪਕਣ ਉਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਆਤਮਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਉਪਰੰਤ ਇਹ

ਫੁਰਨਾ ਵੀ ਤਿਆਗੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮਾ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਰਹਿ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਨਾਮ ਰੂਪ ਗੁਣ ਸੁਰਤ ਵਿਚੋਂ ਦਿਆਗੋ, ਉਪਰੰਤ ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛੇ ਰਹਿ ਜਾਵੋ, ਉਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਅਗਿਆਨੀ ਮੈਂ ਜਾਂ ਹਉਮੈ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ, ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੇਵਲ ਪਰਮ ਆਤਮਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਆਤਮਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਰਲਾ ਧੁਰ ਕੇਂਦਰ ਹੈ, ਰਹਿ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਸ ਵਿਚ ਟਿਕਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਜ ਘਰ ਜਾਂ ਨਿਜ ਸਰੂਪ ਵਿਚ ਟਿਕਣਾ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਖੇਲਦਿਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਭੀ ਭੁਲ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਜ ਘਰ ਵਿਚ ਬਿਰਾਜਦੇ ਹੋ? ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋਗੇ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਤਿਆਗ ਸਕੋਗੇ।

ਸਵਾਲ - ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ?

ਜਵਾਬ - ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਤਮਾ ਸਰੂਪ ਦਾ ਪੂਰਨ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਖੋਜ ਕਰਨ ਤੇ ਨਾ ਕਰੇ। ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਅਗੇ ਹੋਰ ਖੋਜ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪੂਰਨ ਗਿਆਨ, ਪੂਰਨ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਪੂਰਨ ਨਿਰਭੈਤਾ ਅਤੇ ਪੂਰਨ ਅਨੰਦ ਹੋਵੇਗਾ।

ੴ

ਬੇਗਮ ਪੁਰਾ

ਬੇਗਮ ਪੁਰਾ ਸਹਰ ਕੋ ਨਾਉ ॥
ਦੂਖੁ ਅੰਦੋਹੁ ਨਹੀ ਤਿਹਿ ਠਾਉ ॥
ਨਾਂ ਤਸਵੀਸ ਖਿਰਾਜੁ ਨ ਮਾਲੁ ॥
ਖਉਫੁ ਨ ਖਤਾ ਨ ਤਰਸੁ ਜਵਾਲੁ ॥ ੧ ॥
ਅਬ ਮੋਹਿ ਖੂਬ ਵਤਨ ਗਹ ਪਾਈ ॥
ਊਹਾਂ ਖੈਰਿ ਸਦਾ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ॥ ੧ ॥ ਰਹਾਉ ॥
ਕਾਇਮੁ ਦਾਇਮੁ ਸਦਾ ਪਾਤਿਸਾਹੀ ॥
ਦੋਮ ਨ ਸੇਮ ਏਕ ਸੋ ਆਹੀ ॥
ਆਬਾਦਾਨੁ ਸਦਾ ਮਸਹੂਰ ॥
ਊਹਾਂ ਗਨੀ ਬਸਹਿ ਮਾਮੂਰ ॥ ੨ ॥
ਤਿਉ ਤਿਉ ਸੈਲ ਕਰਹਿ ਜਿਉ ਭਾਵੈ ॥
ਮਹਰਮ ਮਹਲ ਨ ਕੋ ਅਟਕਾਵੈ ॥
ਕਹਿ ਰਵਿਦਾਸ ਖਲਾਸ ਚਮਾਰਾ ॥
ਜੋ ਹਮ ਸਹਰੀ ਸੁ ਮੀਤੁ ਹਮਾਰਾ ॥ *ਅੰਗ - 345*

ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸ੍ਰੀ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਹੈ। ਆਪ ਜ਼ਾਤ ਦੇ ਚਮਾਰ ਸਨ ਪਰ ਭਗਤੀ ਕਰ ਕੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਬਣੇ। ਭਗਤੀ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਜਿਸ ਅਟਲ ਪਦਵੀ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚੇ, ਉਸ ਪਦਵੀ ਦੀ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ ਖੁਦ, ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਤਸਵੀਰ ਖਿਚ ਕੇ ਦਸਦੇ ਹਨ। ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਇਸ (ਆਤਮਕ) ਪਦਵੀ ਦਾ ਨਾਮ ਬੇਗਮ ਪੁਰਾ ਸ਼ਹਿਰ ਰਖਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਸ਼ਹਿਰ ਕਿਸੇ ਅਸਥਾਨ ਜਾਂ ਨਗਰ ਦਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਇਕ ਭਗਤੀ ਦੀ ਉੱਚੀ ਅਵਸਥਾ

ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਰਸ ਮਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਭਟਕਦਾ ਤੇ ਜਗਤ ਦੇ ਗੇੜੇ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਜੇਕਰ ਨਾਮ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਪੜ੍ਹਦਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਕਾਇਮ ਰਖੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਗੁਰਸਿਖ ਦਾ ਮਨ ਨਾਮ ਦਾ ਰਸੀਆ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦ ਚਾਹੇ ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਜਨਮ ਜਨਮਾਤ੍ਰਾਂ ਦੀ ਪਿਆਸ ਨੂੰ ਬੁਝਾਉਂਦਾ ਤੇ ਖੀਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੀ ਗੁਰਸਿਖ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੋਂ ਆਤਮਕ ਗਿਆਨ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਪਿਤਾ ਦੇ ਪੱਕੇ, ਅਤੁਟ ਤੇ ਸਦੀਵੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਪਿਤਾ ਦੇ ਬਖਸ਼ਿੰਦ, ਦਿਆਲੂ, ਅਉਗੁਣ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਵਿਚਾਰਨ ਵਾਲੇ ਤੇ ਪਤਿਤ ਪਾਵਨ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਨਾਮ ਕਮਾਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰਖੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗੁਰਸਿਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਕ ਦਿਨ ਐਸਾ ਸੁਭਾਗਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਉਹ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਗਿਆਨ ਦਾ ਪੁੰਜ ਬਣ ਕੇ, ਜਦ ਚਾਹੇ ਆਪਣੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨਾਲ ਅੰਤਰ-ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਅਭੇਦਤਾ ਦੇ ਅਥਾਹ ਤੇ ਅਮੁਕ ਅਨੰਦ ਨੂੰ ਮਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤਕ ਪਹੁਚੰਣ ਵਿਚ ਉਹ ਪਹਿਲੀ ਔਖਿਆਈ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਆਪਣੇ ਆਤਮਕ ਸਫ਼ਰ ਦੀ ਹੁਣ ਉਸ ਨੂੰ ਇੰਚ ਇੰਚ ਦਾ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਦੇਰ ਜਾਂ ਅਟਕਾਅ ਦੇ ਉਸ ਦੀ ਸੁਰਤ ਇਕ ਛਿੰਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ

ਹੈ, ਜਾਂ ਭਗਤ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਉੱਚੀ ਦਸ਼ਾ (ਦਰਜੇ) ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ।

ਜਦ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਗਲਤ ਅਤੇ ਝੂਠੇ ਨਿਸਚੇ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਪਕੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਚੇ ਨਿਸਚੇ ਨਿਵਾਸ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਿਸਚਿਆਂ ਦੇ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਸਾ ਭਗਤ, ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਜਾਂ ਖਾਲਸਾ, ਰਹਿੰਦਾ ਤਾਂ ਏਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਹੈ, ਪਰ ਏਸੇ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਨਿਸਚਿਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਇਕ ਨਵੀਂ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਦੁਨੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਤਨੇ ਉਸ ਦੇ ਨਿਸਚੇ ਪਕੇ ਹੋਣ, ਉਤਨੀ ਹੀ ਉਸਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਪਕੀ ਤੇ ਸਚੀ ਭਾਸਦੀ ਹੈ। ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ ਅਨੁਸਾਰ ਜੈਸੀ ਸਾਡੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੋਵੇ ਵੈਸੀ ਹੀ ਸਾਡੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਬਣ ਜਾਏਗੀ। ਜਿਸ ਗੁਰਸਿਖ ਨੇ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਨਿਸਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਚ ਤੇ ਸਦੀਵੀ ਕਰ ਕੇ ਮੰਨਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਗੁਰਸਿਖ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿਚ ਦਵੈਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਉਹ ਸਭ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਰੂਪ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਵਿਚ ਸਿਵਾਏ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀਆਂ ਸਿਫਤਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਪਾਸੇ ਸੁੰਦਰ, ਸਦੀਵੀ, ਸੁਖਾਂ ਥੀਂ ਭਰਪੂਰ ਦੁਨੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀਆਂ ਸਭ ਸਿਫਤਾਂ ਵਸਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀਆਂ ਸਿਫਤਾਂ ਦਾ ਹੀ ਹਰ ਪਾਸੇ ਚਮਤਕਾਰ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਤੇ ਸਭ ਮਾੜੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਿਸ ਮਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮ, ਖਿਮਾ, ਨਿਰਵੈਰਤਾ, ਨਿਰਭੈਤਾ, ਉਪਕਾਰ, ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਨਫਰਤ,

ਕੀਨਾਜੋਈ, ਦੁਸ਼ਮਣੀ, ਡਰ, ਖ਼ੁਦਗਰਜ਼ੀ, ਚਿੰਤਾ, ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹ ਖ਼ੁਦ-ਬ-ਖ਼ੁਦ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਵਿਰੋਧੀ ਖ਼ਿਆਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਕੋ ਵੇਲੇ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵੇਲੇ ਇਕ ਨਿਸਚਾ ਜਾਂ ਇਕ ਖ਼ਿਆਲ ਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਜਿਸ ਮਨ ਵਿਚ ਸਦਾ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰਹੇ, ਉਥੇ ਪਰੇਮ ਦਾ ਵਿਰੋਧੀ, ਨਫਰਤ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ।

ਸ੍ਰੀ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਨਿਸਚਿਆਂ ਵਿਚ ਜਦ ਈਸ਼ਵਰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਿਫਤਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਿਵਾਸ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਐਸੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲਗੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਗਮ ਨਹੀਂ, ਦੁਖ ਨਹੀਂ, ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ, ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ, ਡਰ ਨਹੀਂ, ਘਾਟਾ ਨਹੀਂ, ਜ਼ੁਲਮ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਆਤਮਕ ਨਿਸਚੇ ਸਦੀਵੀ ਸਚੇ ਤੇ ਪੱਕੇ ਹੋ ਗਏ ਸਨ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ (ਬਦੀ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਤੇ ਨੇਕੀ ਤੋਂ ਭਰਪੂਰ) ਜੋ ਦੁਨੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਈ ਉਸ ਵਿਚ ਸਦੀਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਸੱਚੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਦਿਸੀ, ਅਤੇ ਉਸ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਵਿਚ ਨੇਕੀ ਤੇ ਨੇਕ ਪੁਰਸ਼ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਏ। ਕਿਉਂਕਿ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਨੇਕੀ ਦੀ ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨਤਾ ਉਤੇ ਪੂਰਨ ਭਰੋਸਾ, ਅਤੇ ਬਦੀ, ਛਲ ਭਰੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਉਤੇ ਪੂਰੀ ਬੇ-ਯਕੀਨੀ ਹੋ ਚੁਕੀ ਸੀ, ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਨਿਧੜਕ ਤੇ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਕੇ ਨੇਕੀ ਤੇ ਉਪਕਾਰ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ ਚੋਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੁਨੀਆਂ ਅੰਦਰ ਚੋਰ, ਚੋਰੀ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੁਕਾਉਣ ਦਾ ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਤੇ ਪੁਲਸ ਦਾ ਡਰ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਾਂਪੁਰਸਾਂ ਨੂੰ, ਆਪਣੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਨੇਕੀ ਤੇ ਨੇਕੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨਤਾ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉਤੇ ਬੇ-ਫਿਕਰੀ ਤੇ ਬੇ-ਪਰਵਾਹੀ

ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸ੍ਰੀ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਵੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸਭ ਨੇਕ ਤੇ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਆਤਮਕ ਦੌਲਤ (ਵਿਗਿਆਨਕ ਨਿਸਚਿਆਂ) ਦੇ ਮਾਲਕ ਵਸਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਸਲ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਆਜ਼ਾਦ ਤੇ ਨਿਰਭੈ ਹੋ ਕੇ ਵਿਚਰਦੇ ਹਨ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਵੀ ਨਿਰਮਲ ਮਨ ਦੀ ਉੱਚਤਾ ਤੋਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਸੁੰਦਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਆਪਣੇ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਖਿਚਦੇ ਹਨ। ਹਜ਼ੂਰ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ -

ਸੂਖ ਮਹਲ ਜਾ ਕੇ ਊਚ ਦੁਆਰੇ ॥
ਤਾ ਮਹਿ ਵਾਸਹਿ ਭਗਤ ਪਿਆਰੇ ॥ ੧ ॥
ਸਹਜ ਕਥਾ ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਅਤਿ ਮੀਠੀ ॥
ਵਿਰਲੈ ਕਾਹੂ ਨੇਤ੍ਰਹੁ ਡੀਠੀ ॥ ੧ ॥ ਰਹਾਉ ॥
ਤਹ ਗੀਤ ਨਾਦ ਅਖਾਰੇ ਸੰਗਾ ॥
ਊਹਾ ਸੰਤ ਕਰਹਿ ਹਰਿ ਰੰਗਾ ॥ ੨ ॥
ਤਹ ਮਰਣੁ ਨ ਜੀਵਣੁ ਸੋਗੁ ਨ ਹਰਖਾ ॥
ਸਾਚ ਨਾਮ ਕੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵਰਖਾ ॥ ੩ ॥
ਗੁਹਜ ਕਥਾ ਇਹ ਗੁਰ ਤੇ ਜਾਣੀ ॥
ਨਾਨਕੁ ਬੋਲੈ ਹਰਿ ਹਰਿ ਬਾਣੀ ॥ *ਅੰਗ - 739*

ਐਸੀ ਦੁਨੀਆਂ ਕੇਵਲ ਮਨ ਦੀ ਨਿਰਮਲਤਾ ਤੇ ਪਵਿਤਰਤਾ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤੋਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਕੇ ਮਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਜੋਤ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀਆਂ ਸਭ ਜੋਤਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਆਤਮਕ ਖੇਡ ਦੇਖ ਕੇ ਵਿਗਸਦਾ ਹੈ।

ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਇਸ ਆਤਮਕ ਦੁਨੀਆਂ (ਜੋ ਕਿ ਇਥੇ ਹੀ, ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਅੰਦਰ ਹੈ)

ਦਾ ਵਸਨੀਕ ਬਣ ਕੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਸਲ ਅਨੰਦ ਮਾਨਣਾ ਹੀ ਆਦਰਸ਼ ਹੈ। ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਸ ਦਿਨ ਅਸਲ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਸ੍ਰੀ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਸਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਪਾਤਰ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਨਿਸਚਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ, ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਹਉਮੈ ਦੇ ਦੂਖ (ਗਲਤ ਨਿਸਚਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ) ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਆਤਮਕ ਬੇਗਮਪੁਰੇ ਦਾ ਸਦਾ ਲਈ ਵਸਨੀਕ ਬਣ ਜਾਵੇ।

ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼
(Seer and Seen)

ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ ਵਿਚ, ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜੋ ਕੁਝ ਦਿਸੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਦੋ ਹਿਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਦ੍ਰਿਸ਼, ਇਕ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਜੋ ਕੁਝ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਸੇ। ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਨੂੰ ਚੇਤਨਤਾ (Consciousness) ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਜੋ ਕੁਝ ਦਿਸੇ, ਅਚੇਤ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਵਸਤਾਂ ਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਮਜਮੂਆ ਹੈ। ਚੇਤਨਤਾ ਵਿਚ ਬੁਧੀ ਤੇ ਮਨ ਹੈ ਅਤੇ ਅਚੇਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਜੀਵਨਹੀਨ ਜਾਂ ਜੜ੍ਹ (Lifeless-unconscious) ਹਨ।

ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਫੈਸਲਾ ਹੈ ਕਿ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਅਲਹਿਦਾ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਜੋ ਕੁਝ ਦਿਸੇ, ਉਹ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਤੇ ਅਲਹਿਦਾ ਹੈ। ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼, ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜੋ ਕੁਝ ਦਿਸੇ, ਕਦੀ ਇਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਸਦਾ ਵਖੋ ਵਖ, ਨਿਖੜੇ ਹੋਏ ਤੇ ਅਲਹਿਦਾ ਹੋਣਗੇ।

ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਇਨਹਾਂ ਵਡਮੁਲੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦਾ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਗੁਰਮੁੱਖ ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਬੜਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਉਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਦੇਖਣ

ਵਾਲਾ, ਦਿਸਣ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਸਦਾ ਅਲਹਿਦਾ ਤੇ ਵਖਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਇਸ ਦਿਸਦੇ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਖਰਾ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਦਿਸਣਵਾਲੇ ਸੂਰਜ, ਚੰਦ, ਤਾਰੇ, ਆਕਾਸ਼, ਪਹਾੜ, ਦਰਿਆ, ਸ਼ਹਿਰ, ਪਿੰਡ, ਗਲੀਆਂ, ਮਹੱਲੇ ਅਤੇ ਘਰ ਸਭ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਸੁਰਤ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਦੀ ਸੁਰਤ ਬਾਹਰ ਮੁਖੀ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅੰਦਰ ਮੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਮੋੜੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਇਕ ਦੁਨੀਆਂ ਵਸਦੀ ਪ੍ਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤ ਤੋਂ ਅਲਹਿਦਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅੰਦਰ ਮੁਖੀ ਹੋਇਆਂ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਵਖਰਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਉਹ, ਉਕਤ ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਵਖ ਮੰਨਣਾ ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ ਮਾਰਗ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਤੋਂ ਵਖ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਵਖ ਸਮਝਣਾ ਕੋਈ ਬਹੁਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਦੀਆਂ ਅਗਲੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਅਸਲ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਨ। ਜਦ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਦੇਖਣ ਤੇ ਵੱਖ ਸਮਝਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੱਕੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਅਭਿਆਸੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਾਰੀ ਸੰਸਾਰਕ ਰਚਨਾ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਦੇਖਣ ਲਗ ਪਵੇਗਾ। ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਬਾਹਰ ਵਾਂਗਰ ਦੀ ਹੀ ਰਚਨਾ ਦਿਸੇਗੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਖਿਆਲੀ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਵੀ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦਿਸਦੀ ਜਾਂ ਭਾਸਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਸੇ ਫੈਸਲੇ ਜਾਂ ਸਿਧਾਂਤ ਅਨੁਸਾਰ ਅਭਿਆਸੀ ਤੋਂ ਉਸ

ਦੀ ਖਿਆਲੀ ਅੰਦਰਲੀ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਵੀ ਵਖਰੀ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਹਰ ਕਦਮ ਉਤੇ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੀ ਜਗਤ ਰਚਨਾ 'ਮਨ' ਤੋਂ ਉਪਜਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਨ ਤੋਂ ਉਪਜ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦਿਸਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਨਾਮ ਵਿਚ ਲੀਨ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੋਂ ਖਹਿੜਾ ਛੁਡਾਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਮਨ ਦੇ ਫੁਰਨੇ ਤੋਂ ਉਪਜਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ, ਨਾਮ ਦੀ ਕਮਾਈ ਨਾਲ, ਮਨ ਦੇ ਫੁਰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਦੇ ਫੁਰਨੇ ਬੰਦ ਹੋਇਆਂ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਦੀਆਂ ਮਨ ਅੰਦਰ ਖਿਆਲੀ ਸ਼ਕਲਾਂ ਵੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਅਜੇ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਦਾ ਸਫਰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ, ਚਿੰਤਾ, ਫਿਕਰ, ਦੁਖ, ਪਾਪ ਤੇ ਬਦੀ ਦੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਹਮਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਅਜੇ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਸੇ ਸਿਧਾਂਤ ਵਰਤਣੇ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਅੰਦਰ, ਮੁਸ਼ਕਲ ਵੀ ਲਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨੂੰ ਜਿਤਿਆਂ ਆਤਮ ਤਰੱਕੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵੀ ਬੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵੇਖਣ ਵਾਲਾ, ਦਿਸਣ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਸਦਾ ਅਲਹਿਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਨਾਮ ਅਭਆਸੀ ਦੀਆਂ ਨਿਰਮਾਣ ਅਰਦਾਸਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਫਲ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਬੜੀਆਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਅਲਹਿਦਾ ਦਿਸਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਆਮ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੋਟ, ਪਤਲੂਣ, ਸਾਫਾ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਅਲਹਿਦਾ ਤੇ ਵਖਰਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬੇ, ਆਪਣੇ ਖਿਆਲ, ਆਪਣੀਆਂ ਰਾਵਾਂ ਆਦਿ ਸਭ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਅਲਹਿਦਾ ਤੇ ਵਖਰੇ ਪ੍ਰਤੀਤ

ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਚਿੰਤਾ, ਫਿਕਰ, ਡਰ ਆਦਿ ਸਭ ਕੋਟ, ਪਤਲੂਣ ਤੇ ਸਾਫੇ ਵਾਂਗ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵਖਰੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕੋਟ ਭਾਵੇਂ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਪਾਇਆ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਹੈ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਵਖਰਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਮਨ ਤੇ ਮਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰਖਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਜਜ਼ਬੇ, ਨਿਸਚੇ, ਤਰੰਗਾਂ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਜ਼ਬੇ ਆਦਿ ਸਭ ਅਸਥੂਲ ਬਣ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਅਲਹਿਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਚਿੰਤਾ, ਫਿਕਰ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ, ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਤੇ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਫਿਕਰ, ਡਰ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਤਾ ਸਾਥੀ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ, ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਅਲਹਿਦਾ ਤੇ ਵਖਰਾ ਹੈ।

ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਗਤ ਸਾਰਾ ਖਿਆਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਦਾ ਸਬੰਧ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇ ਕੇਵਲ ਮਨ ਨਾਲ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਵੀ ਕੇਵਲ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਹੈ। ਜਦ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਸੰਕਲਪ, ਵਿਕਲਪ, ਨਾਮ ਦੀ ਅਦੁਤੀ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਰੋਕੇ ਜਾਣ, ਜਾਂ ਉਕੇ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸਬੰਧ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਨਾਲੋਂ ਟੁਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਭਆਸੀ ਦੀ ਸੁਰਤ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਤੋਂ ਅਲਹਿਦਾ ਹੋ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਵਿਚ ਖਲੋ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਅਕਹਿ ਅਨੰਦ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਾਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨੂੰ, ਜਾਂ ਦਿਸਣ ਵਾਲੀ ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਾਰੀ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਨਿਖੇੜ ਕੇ ਅਲਹਿਦਾ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਬੁਧੀ (Intellect) ਉਸ ਦੀ ਬੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਲੀ ਅਤੇ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਛੇਕੜਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ, ਇਹ ਬੁਧੀ ਵੀ ਨਾਮ

ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਇਕ ਹਥਿਆਰ ਜਾਂ ਵਸੀਲਾ ਜਾਪਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਅਲਹਿਦਾ ਤੇ ਵਖਰਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਰਦਾਸਾਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਉਤੇ ਕੀਤੀ ਨਿਰਮਾਣ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਨਾਮ ਕਮਾਈ ਨੂੰ ਇਕ ਦਿਨ ਇਹ ਫਲ ਜਾਂ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਪਿਛੇ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਸਾਖਸ਼ਾਤ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਅਲਹਿਦਾ, ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵਖਰਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਵਖਰੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਣਾ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਇਕ ਬੜਾ ਉੱਚਾ ਦਰਜਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਜਾ ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਬੜੀ ਘਾਲਣਾ ਨਾਲ ਤੇ ਬੜੀਆਂ ਨਿਰਮਾਣ ਅਰਦਾਸਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਜਾਂ ਵਖਰਾ ਕਰ ਕੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਆਪਣੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅਸਲ 'ਆਪੇ' ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਅਭੇਦਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਆਪਣੇ ਅਸਲ 'ਆਪੇ' ਵਿਚ ਸਮਾਂਦਾ ਜਾਂ ਸਦੀਵੀ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁ ਮਰੈ ਧਾਤੁ ਮਰਿ ਜਾਇ ॥
ਬਿਨੁ ਮਨ ਮੂਏ ਕੈਸੇ ਹਰਿ ਪਾਇ ॥
ਇਹੁ ਮਨੁ ਮਰੈ ਦਾਰੂ ਜਾਣੈ ਕੋਇ ॥
ਮਨੁ ਸਬਦਿ ਮਰੈ ਬੂਝੈ ਜਨੁ ਸੋਇ ॥ *ਅੰਗ - 665*

ਸਗਲ ਰੂਪ ਵਰਨ ਮਨ ਮਾਹੀ ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਏਕੋ ਸਾਲਾਹੀ ॥ *ਅੰਗ - 223*

ਅਬ ਮਨੁ ਛੂਟਿ ਗਇਆ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਮਿਲੇ ॥ *ਅੰਗ - 705*

ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਅੰਧੇਰਾ ਜਾਇ ॥
ਨਾਨਕ ਹਉਮੈ ਮੇਟਿ ਸਮਾਇ ॥ *ਅੰਗ - 939*

Rosary
(ਮਾਲਾ)

"Mary", said a young girl to a Catholic friend, "why do you carry that rosary everywhere, and what possible good does it do to you to count those beads over and over again?"

"Oh" answered Mary, "I never could make you understand what a comfort this rosary is to me. When I am tired out, or blue or discouraged about anything, or when I long very much for something that it seems impossible I should ever get it, I take my rosary and begin to pray. Before I have gone over half of its beads, everything is changed. The tired, discouraged feeling is gone. If I have been asking for something I long to have, it does not seem nearly so far away as before and I know that if I do not get just what I ask far, I will get something better."

Those who are too narrow minded or too

prejudicial to see anything good in a creed which is not their own, often sneer at the Catholic custom of "Saying the beads of rosary". To them it is only "superstition", "nonsense", to repeat the same prayer over and over again. These people do not understand the philosophy as well as the religion underlying this beautiful old custom. They do not know the power that inheres in the repetition of the spoken word, and in the influence of the thought expressed.

Anyone can prove this for himself. It is not necessary to get a rosary made of beads. You can make your own, an intangible but very real rosary, and if you say it over, not once, or twice a day, but over many times, and especially before retirement at night, you will be surprised at these wonderful results.

It is a fault you wish to correct? It is a talent or gift you desire to develop and improve? It is contentment, peace of mind, happiness power to serve, power in your work whatever it is you desire, make it a bead in your rosary, pray for its accomplishment, think of it, work for its fulfillment and your desire will materialize.

ੳੁਲਥਾ
ਮਾਲਾ

ਇਕ ਮੁਟਿਆਰ ਬੀਬੀ ਨੇ ਇਕ ਸਨਾਤਨ ਭਾਵਾਂ ਦੀ ਉਪਾਸ਼ਕ (ਕੈਥੋਲਿਕ) ਈਸਾਈ ਸਹੇਲੀ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਕਿਹਾ, "ਮੇਰੀ! ਤੂੰ ਇਹ ਮਾਲਾ ਹਰ ਥਾਂ ਕਿਉਂ ਲਈ ਫਿਰਦੀ ਏਂ? ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਇਸ ਮਾਲਾ ਦੇ ਮਣਕੇ ਫੇਰੀ ਤੁਰੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਤੈਨੂੰ ਕੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਮੇਰੀ ਨੇ ਉੱਤਰ ਦਿਤਾ, "ਬੀਬੀ ਭੈਣ! ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਕਦੇ ਵੀ ਸਮਝਾ ਨਹੀਂ ਸਕਾਂਗੀ। ਇਸ ਮਾਲਾ ਦੇ ਫੇਰਨ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਅਨੰਦ ਤੇ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਜਦ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਥੱਕੀ ਟੁਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਸੰਸਾਰਕ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਝੋਰੀਆਂ ਨਾਲ ਛਿੱਥੀ ਪਈ ਹੋਈ ਹੋਵਾਂ, ਜਾਂ ਜਦ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਸੰਭਵ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਚਾਹਵਾਨ ਹੋਵਾਂ, ਤਦ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਇਹ ਮਾਲਾ ਫੜ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਅਗੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ। ਅਜੇ ਮੈਂ ਮਾਲਾ ਅਧੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਫੇਰੀ ਹੁੰਦੀ, ਕਿ ਬਸ ਮੇਰੇ ਹਿਰਦੇ ਦੀ ਸਾਰੀ ਦਸ਼ਾ ਇਕਦਮ ਪਲਟਾ ਖਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਥਕਾਵਟ, ਚਿੰਤਾ ਅਰ ਝੋਰਿਆਂ ਦੇ ਸਭ ਚਿਹਨ ਚਕ੍ਰ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜਿਸ ਵਸਤੂ ਦੀ ਮੈਂ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ, ਜੇ ਉਹ ਨਾ ਵੀ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਹੋਰ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੋ ਪੁਰਸ਼ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਦਿਲ ਜਾਂ ਪੱਖਪਾਤ ਵਿਚ ਡੁਬੇ ਪਏ ਹਨ, ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਸਜਣਾਂ ਦੇ ਮਜ਼ਬੀ ਭਾਵਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਭਲਿਆਈ ਜਾਂ ਗੁਣ ਨਹੀਂ ਤਕ ਸਕਦੇ, ਤੇ ਅਕਸਰ ਕੈਥੋਲਿਕ ਭਾਵਾਂ ਦੇ ਈਸਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾਲਾ ਫੇਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਉਤੇ ਘ੍ਰਿਣਾ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਛੀਹ ਛੀਹ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਰਾ ਪੁਰਾ ਇਕ ਵਹਿਮ ਤੇ ਨਿਕੰਮੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇਕੋ 'ਨਾਮ' ਨੂੰ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਬਾਰ ਬਾਰ ਰਟੀ ਤੁਰੇ ਜਾਣਾ।

ਉਹ ਸੱਜਣ ਧਰਮ ਦੇ ਇਸ ਮਹਾਨ ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਰਿਵਾਜ ਦੀ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਇਕ ਸੁੰਦਰ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਉਚਾਰਨ ਜਾਂ ਭਜਨ ਕਰਨ ਦਵਾਰਾ ਜੋ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਨਿਰਮਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ।

ਜੋ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਚਾਹੇ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਆਪ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਲਾ ਦੇ ਮਣਕੇ ਖਾਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਲਾ ਜਿਸ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਚਾਹੋ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਇਕ-ਦੋ ਵਾਰ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਕਈ ਵੇਰਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪੋ, ਅਰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਉਣ ਵੇਲੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਅਸਚਰਜ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਆਪ ਚਕ੍ਰਿਤ ਰਹਿ ਜਾਓਗੇ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਆਪਣੀ ਭੁਲ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਉਚੇ ਗੁਣ ਜਾਂ ਭਾਵ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਜਾਂ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਰ ਅਨੰਦ ਭਰੀ ਅਵਸਥਾ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨੀ ਲੋਚਦੇ ਹੋ? ਭਾਵ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਆਪ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ,

ਕੰਮ ਕਾਰ ਲਈ ਵਧੀਕ ਸ਼ਕਤੀ, ਤਾਕਤ ਅਰ ਸਮਰੱਥਾ ਆਦਿ, ਉਸ ਗੁਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਾਲਾ ਵਿਚ ਇਕ ਖਾਸ ਮਣਕਾ ਬਣਾ ਲਵੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਪ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰੋ, ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਉਹ ਭਾਵਨਾ ਆਪ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਗਾਂਧੀ ਜੀ ਦਾ ਰਾਮ

"ਮੇਰਾ ਰਾਮ, ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਰਾਮ ਉਹ ਇਤਿਹਾਸਕ ਰਾਮ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਦਸਰਥ ਦਾ ਪੁਤਰ ਅਤੇ ਅਯੁਧਿਆ ਦਾ ਰਾਜਾ ਸੀ। ਉਹ ਤਾਂ ਸਨਾਤਨ, ਅਜਨਮਾ ਅਤੇ ਅਦੁਤੀ ਰਾਮ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਸੇ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਉਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਆਪ ਨੂੰ ਭੀ ਇਹੋ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੇਰੀ ਸਮਝ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਕਿ ਕਿਉਂ ਕਿਸੇ ਮੁਸਲਮਾਨ ਨੂੰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈਣ ਤੋਂ ਇਤਰਾਜ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਪਰ ਇਹ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਰਾਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੀ ਭਗਵਾਨ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣੇ - ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਲਵੇ। ਉਹ ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਵਿਚ ਅੱਲਾਹ ਜਾਂ ਖੁਦਾ ਦਾ ਨਾਮ ਭੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਪ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਸ ਵਿਚ ਬੇਸੁਰਾਪਨ ਨਾ ਆਵੇ।"

ਐਮ. ਕੇ ਗਾਂਧੀ

ਹਰੀਜਨ 28-4-1946 ਵਿਚੋਂ

Simran

"In my childhood, my nurse Rambha suggested as a remedy for my fear of ghosts, the

repetition of the Name of 'Rama'. I had more faith in her than her remedy and so at a tender age I tried this method to cure my fear. It was of course short-lived, but the good seed sown in childhood was not sown in vain. I think it is due to the seed sown by that good woman Rambha that today the repetition of the Name of Rama has become an infallible remedy for me in times of trouble."

Mahatma Gandhi
From "His Own Story"

ਕੋਟਿ ਜਾਪ ਤਾਪ ਬਿਸ੍ਰਾਮ ॥
ਰਿਧਿ ਬੁਧਿ ਸਿਧਿ ਸੁਰ ਗਿਆਨ ॥
ਅਨਿਕ ਰੂਪ ਰੰਗ ਭੋਗ ਰਸੈ ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਨਿਮਖ ਰਿਦੈ ਵਸੈ ॥ ੧ ॥
ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਕੀ ਵਡਿਆਈ ॥
ਕੀਮਤਿ ਕਹਣੁ ਨ ਜਾਈ ॥ ੧ ॥ ਰਹਾਉ ॥
ਸੂਰਬੀਰ ਧੀਰਜ ਮਤਿ ਪੂਰਾ ॥
ਸਹਜ ਸਮਾਧਿ ਧੁਨਿ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰਾ ॥
ਸਦਾ ਮੁਕਤੁ ਤਾ ਕੇ ਪੂਰੇ ਕਾਮ ॥
ਜਾ ਕੈ ਰਿਦੈ ਵਸੈ ਹਰਿ ਨਾਮ ॥ ੨ ॥
ਸਗਲ ਸੂਖ ਆਨੰਦ ਅਰੋਗ ॥
ਸਮਦਰਸੀ ਪੂਰਨ ਨਿਰਜੋਗ ॥
ਆਇ ਨ ਜਾਇ ਡੋਲੈ ਕਤ ਨਾਹੀ ॥
ਜਾ ਕੈ ਨਾਮੁ ਬਸੈ ਮਨ ਮਾਹੀ ॥ ੩ ॥
ਦੀਨ ਦਇਆਲ ਗੁਪਾਲ ਗੋਵਿੰਦ ॥

ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਪੀਐ ਉਤਰੈ ਚਿੰਦ ॥
ਨਾਨਕ ਕਉ ਗੁਰਿ ਦੀਆ ਨਾਮੁ ॥
ਸੰਤਨ ਕੀ ਟਹਲ ਸੰਤ ਕਾ ਕਾਮੁ ॥ ਅੰਗ - 891

ਜਿਨਿ ਦੀਏ ਤੁਧੁ ਬਾਪ ਮਹਤਾਰੀ ॥
ਜਿਨਿ ਦੀਏ ਭ੍ਰਾਤ ਪੁਤ ਹਾਰੀ ॥
ਜਿਨਿ ਦੀਏ ਤੁਧੁ ਬਨਿਤਾ ਅਰੁ ਮੀਤਾ ॥
ਤਿਸੁ ਠਾਕੁਰ ਕਉ ਰਖਿ ਲੇਹੁ ਚੀਤਾ ॥ ੨ ॥
ਜਿਨਿ ਦੀਆ ਤੁਧੁ ਪਵਨੁ ਅਮੋਲਾ ॥
ਜਿਨਿ ਦੀਆ ਤੁਧੁ ਨੀਰੁ ਨਿਰਮੋਲਾ ॥
ਜਿਨਿ ਦੀਆ ਤੁਧੁ ਪਾਵਕੁ ਬਲਨਾ ॥
ਤਿਸੁ ਠਾਕੁਰ ਕੀ ਰਹੁ ਮਨ ਸਰਨਾ ॥ ੩ ॥
ਛਤੀਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਜਿਨਿ ਭੋਜਨ ਦੀਏ ॥
ਅੰਤਰਿ ਥਾਨ ਠਹਰਾਵਨ ਕਉ ਕੀਏ ॥
ਬਸੁਧਾ ਦੀਓ ਬਰਤਨਿ ਬਲਨਾ ॥
ਤਿਸੁ ਠਾਕੁਰ ਕੇ ਚਿਤਿ ਰਖੁ ਚਰਨਾ ॥ ੪ ॥
ਪੇਖਨ ਕਉ ਨੇਤ੍ਰ ਸੁਨਨ ਕਉ ਕਰਨਾ ॥
ਹਸਤ ਕਮਾਵਨ ਬਾਸਨ ਰਸਨਾ ॥
ਚਰਨ ਚਲਨ ਕਉ ਸਿਰੁ ਕੀਨੋ ਮੇਰਾ ॥
ਮਨ ਤਿਸੁ ਠਾਕੁਰ ਕੇ ਪੂਜਹੁ ਪੈਰਾ ॥ ਅੰਗ - 913

ਅਨੰਤ ਦੀ ਯਾਤਰਾ (1967)
(ਹਿੱਸਾ 2)

ਤਨੁ ਮਨੁ ਗੁਰ ਪਹਿ ਵੇਚਿਆ ਮਨੁ ਦੀਆ ਸਿਰੁ ਨਾਲਿ ॥
ਤ੍ਰਿਭਵਣੁ ਖੋਜਿ ਢੰਢੋਲਿਆ ਗੁਰਮੁਖਿ ਖੋਜਿ ਨਿਹਾਲਿ ॥
ਸਤਗੁਰਿ ਮੇਲਿ ਮਿਲਾਇਆ ਨਾਨਕ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਨਾਲਿ ॥ ਅੰਗ - 20

ਪੁਸਤਕ ਸਿਮਰਨ ਮਹਿਮਾ ਦੀ ਤੀਸਰੀ ਐਡੀਸ਼ਨ (1956) ਵਿਚ ਛਪਿਆ 'ਅਨੰਤ ਦੀ ਯਾਤਰਾ' ਦਾ ਲੇਖ ਪਹਿਲੇ 1952 ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਈ ਚਿੱਠੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਥੋਂ ਇਹ ਪੁਛ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ 'ਅਨੰਤ ਯਾਤਰਾ' ਵਿਚ ਬਿਆਨ ਕੀਤੇ ਮੇਰੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਵਿਚ ਇਤਨੇ ਅਰਸੇ ਵਿਚ ਕੀ ਤਰੱਕੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵੇਲੇ (1967) ਵਿਚ ਮੇਰਾ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਅਗੇ ਕਿਥੋਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ। ਸੋ ਹੇਠਲਾ ਲੇਖ, ਪੁਛਣ ਵਾਲੇ ਉਕਤ ਗੁਰਮੁਖਾਂ, ਮਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਾਮ ਰਸੀਆਂ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀਆਂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਭੇਟਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿਚ ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਅੱਖਾਂ ਮੀਟਦਿਆਂ ਹੀ ਮੇਰੀ ਸੁਰਤ ਆਪਣੇ ਧੁਰ ਕੇਂਦਰ, ਆਪਣੇ ਆਪੇ, ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸ੍ਰੀ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਆ ਖਲੋਂਦੀ ਹੈ। ਐਸਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਿਹੜੇ ਭਰਮ ਜਾਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪਰਦੇ ਸਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਨੇ ਆਪੇ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਅੱਖਾਂ ਮੀਟਦਿਆਂ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਜਾਂ ਤਜਰਬਾ ਮੇਰੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਆਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ – ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਮੇਰੀ ਸੁਰਤ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿਚ ਦਿਸਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸਗੋਂ ਐਸਾ ਉਸ ਵੱਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਮੇਰੇ ਵਿਚੋਂ ਮੇਰੀ ਹਉਮੈ ਪੂਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਕਲ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਜਿਥੇ ਹਉਮੈ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਥੇ ਕਲਪਨਾ ਕੌਣ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਰੇ?

ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਸਕਣਾ, ਮੈਨੂੰ ਨਾਮ ਜਪਦਿਆਂ ਜਪਦਿਆਂ ਆਪੇ ਹੀ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਤਾਂ ਹਾਂ ਪਰ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੈਥੋਂ ਖਾਸ ਪੁਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਮੈਂ ਅਭਿਆਸ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤ ਵਿਚੋਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸਾਂ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਜਾਰੀ ਰਖਦਾ ਸਾਂ। ਐਸਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਕਾ ਹੀ ਖਿਆਲ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਅਭਿਆਸ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ। ਫਿਰ ਮੈਂ ਅਭਿਆਸ ਅੰਦਰ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਸੁਰਤ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਜਾਰੀ ਰਖਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਗ ਪਿਆ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੁਝ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਅਭਿਆਸ ਅੰਦਰ ਮੇਰੀ ਸੁਰਤ, ਮਨ ਤੇ ਮਨ ਦਿਆਂ ਫੁਰਨਿਆਂ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਰਹਿ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲਗ ਪਈ।

ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਮੈਂ 'ਮਨ' ਨੂੰ ਸੁਰਤ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਂਦਾ ਗਿਆ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਵੇਲੇ 'ਜਗਤ ਰਚਨਾ' ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਗਈ। ਫਿਰ ਮੈਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਇਹ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਦਾ ਕੇਵਲ ਮਨ ਨਾਲ ਹੀ ਸਬੰਧ ਹੈ, ਜਦ ਤਕ ਮਨ ਕਾਇਮ ਰਹੇ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਵੀ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਰਹੇਗੀ, ਪਰ ਜਦ ਮੇਰੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚੋਂ 'ਮਨ' ਨੂੰ ਜਾਂ 'ਹਉਮੈ' ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ Eliminate ਕਰ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੇਸ਼, ਕਾਲ, ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਸਮੁਚੀ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਵੀ ਮਨ ਦੇ ਨਾਲ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਦੇਸ਼, ਕਾਲ, ਕਾਰਨ (space, time, causation) ਸਿਰਫ ਮਨ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਮਨ ਨਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਵਲੋਂ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਇਸ ਅਵਸਤਾ ਦੀ ਆਦਤ ਮੈਨੂੰ ਪਾਈ ਗਈ ਅਤੇ ਇਸ ਆਦਤ ਤੇ ਪਾਨ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਬਖਸ਼ੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਮਨ ਤੇ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸੁਰਤ ਰੂਪ ਬਣ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਵਿਚ ਚੁਭੀ ਲਗਾਂਦਾ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਆਪਣਾ ਆਪਾ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ। ਏਥੇ ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ 'ਆਪੇ' ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਹੋਰ ਕੁਝ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਾਂਦਾ। ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਵਿਚ ਅਭੇਦ ਹੋਇਆ ਮੇਰੀ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਯਾਦ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰਾ ਇਕ ਮਨ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਮਨ ਵਿਚ ਮੇਰਾ ਇਕ ਜਗਤ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਜਗਤ ਵਿਚ ਮੇਰਾ ਇਕ ਸਰੀਰ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੁਝ ਯਾਦਾਂ ਸਨ।

ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਉਤੇ ਦਸੀ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਤਜਰਬੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਇਸ ਲੇਖ ਵਿਚ ਆਵੇਗਾ, ਵਾਸਤੇ ਬੜੇ ਇਕਾਂਤ ਤੇ ਖਾਮੋਸ਼ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ, ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਕਈ ਸਿਖ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀਆਂ

ਦਰਦਨਾਕ ਝਾਕੀਆਂ ਮੇਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆ ਲਿਆ ਕੇ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਇਹ ਖਿਆਲ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਪਹਾੜ ਤੇ ਇਕ ਸਿਖ ਕਾਨਵੈਂਟ (Sikh Convent) ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ 1955 ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਰਸਾਲੇ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਸਰਪਰਸਤੀ ਦੀ ਇਕ ਸਕੀਮ ਲਿਖਵਾਈ ਗਈ। ਜੀਵਨ ਸਰਪਰਸਤੀ ਦੀ ਸਕੀਮ ਦਾ ਖਿਆਲ ਮੈਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਹੀ ਬਖਸ਼ਿਆ ਗਿਆ। 1955 ਵਿਚ ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ ਟਰਸਟ ਕਲਕਤੇ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਕਾਇਮ ਕਰਵਾਇਆ। ਏਸੇ ਸਾਲ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਕਿਰਪਾ ਦੁਆਰਾ ਮੈਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ (Coronary Thrombasis of Heart) ਬਖਸ਼ੀ ਗਈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਹਰ ਵੇਲੇ ਯਾਦ ਰਹਿਣ ਲਗੀ ਪਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੋਂ ਕਹਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਪਹਾੜ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਛੇ ਹਫਤੇ ਕਲਕੱਤੇ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਮਗਰੋਂ ਜਦ ਮੈਂ ਘਰ ਆਇਆ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਅਜੀਬ ਹਾਲਤ ਸੀ। ਪਹਾੜ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਸਿਖ ਕਾਨਵੈਂਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਐਲਾਨ ਰਸਾਲੇ ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ ਵਿਚ ਹੋ ਚੁਕਾ ਸੀ। ਜੀਵਨ ਸਰਪਰਸਤ ਬਨਣੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਲੋਂ ਰੁਪਿਆ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ, ਐਪਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵਲੋਂ ਇਹ ਕਹਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਪਹਾੜ ਦੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਸ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਵਲੋਂ ਮੈਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਲਗੇ ਕਿ ਜੀਵਨ ਮਰਨ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਸ ਨਹੀਂ। ਮੌਤ ਨੇ ਤਾਂ ਇਕ ਦਿਨ ਆਉਣਾ ਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਕਲਕੱਤੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਸੇ ਪਹਾੜ ਤੇ ਆਏ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਧਰਵਾਸ ਤੇ ਹੋਏਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਅੰਦਰੋਂ ਆ ਰਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਨਾਲ ਮਿਲਵਰਤਣ ਕਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਫਰਜ਼

ਨਿਭਾਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਤਿਆਗਿਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਪਿਛੇ ਹਟਣਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।

ਸਿਖ ਪਾਸ ਸਿਵਾਏ 'ਅਰਦਾਸ' ਦੇ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਕਰ ਕੇ 1957 ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਨਿਰਮਾਣ ਅਰਦਾਸਾਂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਕਲਕੱਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨੋਰਥ ਤੋਂ ਬੇਖਬਰ ਰਖਦੇ ਹੋਇਆਂ ਪੰਜਾਬ ਵਲ ਸਫਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਦਿਲੀ, ਅੰਬਾਲੇ, ਲੁਧਿਆਣੇ ਤੇ ਜਲੰਧਰ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਖੂਬ ਸਤਿਸੰਗ ਹੋਏ। ਜਲੰਧਰ ਦੇ ਸਤਿਸੰਗ ਮਗਰੋਂ ਜਦ ਮੈਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਪੁਜਿਆ ਉਥੇ ਜਲੰਧਰ ਤੋਂ ਇਕ ਚਿੱਠੀ ਆਈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਡਗਸ਼ਈ ਪਹਾੜ ਨਾਮ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਕੁਝ ਗੁਰਸਿਖ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਜਦ ਜਲੰਧਰੋਂ ਆਈ ਚਿੱਠੀ ਪੜ੍ਹ ਲਈ ਤੇ ਮੈਂ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਪੁਛਿਆ ਕਿ ਕੀ ਡਗਸ਼ਈ ਨਾਮ ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਪਹਾੜ ਹੈ? ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਬੈਠਾ ਇਕ ਗੁਰਸਿਖ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਬੋਲ ਉਠਿਆ, 'ਜੀ ਮੈਂ ਡਗਸ਼ਈ ਤੋਂ ਹੀ ਆਇਆ ਹਾਂ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਡਗਸ਼ਈ ਸ਼ਿਮਲੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪਹਾੜੀਆਂ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਪਹਾੜੀ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਉਥੇ ਥੋੜੀ ਜ਼ਮੀਨ ਹੈ। ਇਹ ਪਹਾੜੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਹਕੂਮਤ ਵੇਲੇ ਸਿਰਫ ਗੋਰੀਆਂ ਫੌਜਾਂ ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਫੌਜੀ ਅਫਸਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਰੀਜ਼ਰਵ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਸੀ ਪਰ 1947 ਦੀ ਵੰਡ ਪਿਛੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਜਾਣ ਕਰ ਕੇ ਗ਼ੈਰ-ਆਬਾਦ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਪਹਾੜੀ ਕਾਲਕਾ ਤੋਂ 25 ਮੀਲ ਅਗੇ ਸ਼ਿਮਲੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੜਕ ਉਤੇ ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੋਂ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਪੁਜ ਕੇ ਆਪਣੇ ਲੜਕੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਕਾਰ ਵਿਚ ਪਿਕਨਿਕ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਮੈਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਲ ਡਗਸ਼ਈ ਪੁਜਿਆ। ਇਸ ਪਹਾੜ ਉਤੇ ਕਈ ਨਾਲੋ ਨਾਲ ਕੋਠੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਕਾਨਵੈਂਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਬੜੇ ਚਾਂਸ ਸਨ। ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ

ਪਿਛੋਂ ਡਗਸ਼ਈ 'ਚ ਇਕ ਕੋਠੀ ਕਰਾਏ ਤੇ ਲਈ ਗਈ ਅਤੇ ਕਲਕੱਤੇ ਤੋਂ ਗਰਮ ਕਪੜੇ ਆਦਿ ਮੰਗਾਏ ਗਏ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਵਲੋਂ ਡਗਸ਼ਈ ਵਰਗੇ ਇਕਾਂਤ ਤੇ ਰਮਣੀਕ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਕਈ ਸਾਲ ਦਿਨ ਰਾਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਬਖਸ਼ਿਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਪਹਾੜ ਉਤੇ ਮੈਨੂੰ ਮਈ 1957 ਤੋਂ ਨਵੰਬਰ 1961 ਤਕ ਹਰ ਸਾਲ ਵਿਚੋਂ 9 ਮਹੀਨੇ ਰਹਿਣਾ ਪਿਆ, ਲਗਭਗ ਪੰਜ ਸਾਲ ਡਗਸ਼ਈ ਵਿਚ ਗੁਜ਼ਾਰੇ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਜੋ ਸਬਕ ਮੈਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਸਿਖਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮੋਟੇ ਮੋਟੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ -

1. ਇਕਾਂਤ ਜਿਥੇ ਭਜਨ, ਅਤੇ ਆਤਮਕ ਉਨਤੀ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਥਾਂ ਹੈ ਉਥੇ ਇਕਾਂਤ ਵਿਚ ਮਨ ਉਤੇ ਕਾਮ, ਕਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਬੜੇ ਖਤਰਨਾਕ ਤੇ ਮਾਰੂ ਹਮਲੇ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

2. ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਹੰਕਾਰ ਆਦਿ ਕਦੀ ਇਕੱਲੇ ਸਿਖ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਜਿਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਉਦੋਂ ਹੀ ਜਿਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਸਿਖ ਪਾਸ ਉਸਦੀਆਂ ਡਾਹਢੀਆਂ ਨਿਰਮਾਣ ਅਰਦਾਸਾਂ ਨਾਲ ਬੁਲਾਏ ਹੋਏ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਖੁਦ ਆਪ ਨਾ ਆ ਖਲੋਣ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਅਭਿਆਸ ਅੰਦਰ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਮਰਦੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੇ, ਆਪਣੇ ਨਾਲ, ਆਪ ਖੁਦ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਵਿਚ ਹੈ, ਉਹ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਖ ਦਾ ਮਾੜੇ ਪਾਸੇ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।

3. ਸਿਖ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਆਪ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ - ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ

ਨਿਮਰਤਾ ਭਰੀਆਂ ਅਰਦਾਸਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਰੀ ਰਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ - ਪਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਆਪ ਆ ਕੇ ਮਿਲਦੇ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

4. ਬੰਦਗੀ ਵਿਚ ਲਾਲਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ - ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ ਹੋਰ ਗਲ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਲਚ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਗਲ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੇ ਅਰਦਾਸ ਨਾਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਅਗਲੀਆਂ ਆਤਮਕ ਮੰਜ਼ਲਾਂ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਲਾਲਚ ਵਿਚ ਸਿਖ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਯੋਗ ਬਣੇ ਬਗੈਰ ਹੀ ਉਤਲੀਆਂ ਮੰਜ਼ਲਾਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਸੂਖਸ਼ਮ ਗਲਤੀ ਜਾਂ ਬੇਈਮਾਨੀ ਹੈ, ਅਸਲ ਲਾਭ ਉਹ ਅਭਿਆਸੀ ਉਠਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਨਾ ਲਾਲਚ ਕਰੇ, ਨਾ ਸੁਸਤੀ ਕਰੇ ਅਤੇ ਨਾ ਕਾਹਲੀ ਕਰੇ। ਸ਼ੁਕਰ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰਦਾ ਸਾਹਿਬ ਤੇ ਟੇਕ ਰਖ ਕੇ ਤੁਰੀ ਹੀ ਜਾਵੇ, ਤੁਰੀ ਹੀ ਜਾਵੇ।

5. ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਦਿਸੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਚਿਰ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ।

6. ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਰਸਤੇ ਉਤੇ ਚਲਦਿਆਂ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰੋਂ ਹਿਰਦਾ ਸ਼ੁਧ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਬਦਨਾਮੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿਮਰਨ ਬੜੀ ਨਿਰਮਾਨਤਾ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਬੜੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

7. ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਹੋਏ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਮਗਰੋਂ ਵਿਚਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਜਾਂ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈਨ ਕਿ ਨਹੀਂ - ਜੇ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਰੁਖ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਕੂਲ ਖੋਜ ਵਲ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

8. ਜਗਤ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਕੋਈ ਸੌਖੀ ਗਲ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਤਕਲੀਫਾਂ ਤੇ ਦਿਕਤਾਂ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਰਾਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

9. ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਜਨ ਵਿਚ ਕਈ ਰਿਧੀਆਂ-ਸਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਆਤਮਕ ਤਾਕਤਾਂ ਨਾ ਮੰਗੇ, ਨਾ ਚਾਹੇ। ਇਹ ਬਿਰਤੀ ਨੂੰ ਹੰਕਾਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਫਿਰ ਮਲੀਨ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਈ 1957 ਵਿਚ ਜਦ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਡਗਸ਼ਈ ਵਿਖੇ ਸਿਖ ਕਾਨਵੈਂਟ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਬਾਬਤ ਪਤਾ ਦਿਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਸ਼ੁਭ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਪਤਾਹਕ ਪਾਠ ਕਰਨ ਦੀ ਇਛਿਆ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਕਲਕੱਤੇ, ਦਿੱਲੀ ਅਤੇ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਤੋਂ ਮੇਰੀਆਂ ਤਿੰਨੇ ਲੜਕੀਆਂ ਇਸ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਡਗਸ਼ਈ ਪਹੁੰਚ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਪਾਠ ਦਾ ਭੋਗ ਪਾਇਆ। ਇਕ ਹਫਤੇ ਮਗਰੋਂ ਸਭ ਨੇ ਵਾਪਸ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਾ ਹੀ ਸੀ। ਸੋ ਹਫਤੇ ਮਗਰੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਇਕ ਗੈਰ-ਆਬਾਦ ਤੇ ਸੁੰਨਸਾਨ ਪਹਾੜ ਉਤੇ ਉਥੋਂ ਦੇ ਇਕ ਪਹਾੜੀ ਬਾਵਰਚੀ (ਲਾਂਗਰੀ) ਸਮੇਤ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਕਈ ਕਈ ਦਿਨ ਕੋਈ ਹੋਰ ਆਦਮੀ ਮਥੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲਗਦਾ। ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਲਾਂਗਰੀ ਖਾਣਾ ਖੁਆ ਕੇ ਅਤੇ ਕੋਠੀ ਦੇ ਸਭ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਕੋਠੀ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਸਿਰੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਸਉਣ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਨਾਲ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ, ਜਿਥੇ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਰਖੀ ਹੋਈ ਸੀ - ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਨ ਹਫਤੇ ਤੇ ਮਹੀਨੇ ਬੀਤਦੇ ਗਏ। ਏਥੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ, ਜੋ ਇਥੇ ਆਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਸੁਣਦਾ

ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਲਗਾਤਾਰ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਨਣ ਦਾ ਬੜਾ ਸੁਭਾਗ ਮਿਲਿਆ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਐਸਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਦਾ ਸੁਣਦਾ ਹੀ ਮੈਂ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਜਦ ਜਾਗ ਖੁਲ੍ਹਦੀ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੇ। ਜਾਗ ਖੁਲ੍ਹਣ ਮਗਰੋਂ ਕਿੰਨਾ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਦੇ ਗੁਜਰ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਪਤਾ ਹੀ ਨਾ ਲਗਣਾ ਕਿ ਫੇਰ ਨੀਂਦਰ ਆ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦ ਫੇਰ ਜਾਗ ਖੁਲਣੀ ਤਾਂ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਾਈ ਦੇਣ ਲਗ ਪੈਣੇ। ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਅਗੇ ਵੀ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਪੜਾਅ ਹੈ, ਇਸ ਰਸਤੇ ਦੀ ਇਕ ਚੰਗੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਪਰ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ। ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਅਦਰਸ਼ ਤਾਂ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਦਿਨ ਰਾਤ ਜਦ ਜੀ ਕਰੇ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣ ਸੁਣ ਕੇ ਅੰਦਰੋਂ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਕਿਰਪਾਲਤਾ ਭਰੀ ਪਰੇਰਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਹੌਲੇ ਹੌਲੇ ਲੈ ਜਾਇਆ ਗਿਆ ਜਿਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਜਿਕਰ ਮੈਂ ਇਸ ਲੇਖ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮਨ ਜਾਂ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿਛੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਆਪੇ ਜਾਂ ਮੂਲ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਸਾਖਸ਼ਾਤ ਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਫੇਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਸ 'ਆਪੇ' ਵਿਚ ਚੁਭੀ ਲਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੇਪ ਕਰ ਕੇ ਜੋ ਕੁਝ ਬਾਕੀ ਪਿਛੇ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਇਕ ਬੜੀ ਦਿਲਚਸਪ ਹਾਲਤ ਸੀ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮਨ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਰਚੀ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਕਿਤੇ ਨੀਵੇਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਐਸਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਕਦੀ ਹੋਈ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਮਨ - ਦੇਸ਼, ਕਾਲ, ਕਾਰਨ - ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਰਹਿੰਦੇ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਵਿਚ ਅਭੇਦ ਹੋ ਕੇ ਇਕ ਅਨੰਦ ਤੇ ਵਿਸਮਾਦ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਸੀ - ਇਸ

ਤੋਂ ਅਗੇ ਅਨੰਦ ਤੇ ਖ਼ਿਆਲ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਰਤ ਵਿਚੋਂ ਪਰੇ ਹਟਾ ਕੇ ਉਹ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਸੀ ਉਹੋ - ਉਹ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਆਈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਸੁਣਾਈ ਦੇਣੇ ਬੰਦ ਹੋ ਗਏ ਸੀ। (ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਜ਼ਿਕਰ ਪੁਸਤਕ ਸਿਮਰਨ ਮਹਿਮਾ ਵਿਖੇ 'ਆਪੇ ਆਪ' ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠਾਂ ਹੀ ਛਪ ਚੁਕਾ ਹੈ)।

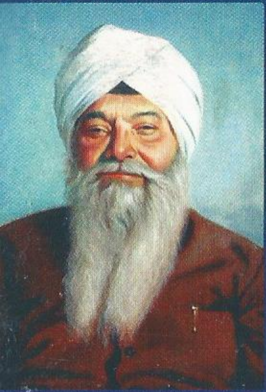
ਇਸ ਤੋਂ ਅਗੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਐਸਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ 'ਮੈਂ ਤੇ ਮੇਰਾ ਆਪਾ ਜਾਂ ਮੂਲ' ਕਦੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਏ ਜਾਂ ਰਹੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਅਲਗ ਹੀ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਜਾਂ Reflection ਹੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਰਤਾਪ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਜੀਵਨ ਅਰੰਭ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅਕਸ, ਅੰਦਰ-ਮੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਹੀ ਸਮਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ, ਚੌਥੇ ਪਦ ਮਹਿ ਜਨ ਕੀ ਜਿੰਦ ਦਾ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਅਰਥ ਹੋਵੇ।

ਪਿਆਰੇ ਪਾਠਕ, ਉਪਰ ਲਿਖਿਆ ਸਭ ਕੁਝ ਕੇਵਲ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਵਲੋਂ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਮੇਰਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਅਜੇ ਵੀ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਉਚੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੇਰੀ ਸੁਰਤ ਅਜੇ ਵੀ ਮੁੜ ਪੁਰਾਣੇ (ਸ਼ਾਇਦ ਕਈ ਸਦੀਆਂ ਦੇ ਪੁਰਾਂਣੇ ਮਨ ਦੇ ਨਿਸਚਿਆਂ ਤੇ ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਦੀ ਤਲਖ ਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਆਨ ਡਿਗਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ, ਮੇਰਾ ਮੂਲ, ਮੇਰਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਦਾ ਅੰਗ ਸੰਗ ਤੇ ਸਮਰਥ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ, ਮੇਰੀ ਡਿਗੀ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਨਾਮ ਜਪਵਾ ਕੇ ਮੁੜ ਆਪਣੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਲੈ

ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਤਨਾ ਚਿਰ ਇਹ ਹੋਰ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।

ਜਦ 1964 ਵਿਚ ਮੇਰਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਡਾਕਟਰ ਕਲਕੱਤੇ ਦਾ ਮਸ਼ਹੂਰ (Heart specialist Dr. Lane) ਡਾ. ਲੇਨ ਆਪਣੇ ਮੂਹੋਂ ਮੈਨੂੰ ਆਖਣ ਲਗਾ ਕਿ ਤੇਰਾ ਹਾਰਟ ਤਾਂ ਪਹਾੜ ਤੇ ਰਹਿ ਕੇ ਅਗੇ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਚੁਪ ਕਰ ਕੇ ਸੁਣ ਛਡਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਇਹ ਸਮਝਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਪੰਜਾਬੀ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਿਆ ਹਾਂ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਿਸ ਦੇ ਪਰਤਾਪ ਤੇ ਰਹਿਮਤ ਦਾ ਸਦਕਾ ਹੈ।



ਸਚਖੰਡ ਵਾਸੀ ਸ. ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ 'ਬੀਰ' (7 ਅਕਤੂਬਰ 1896 - 14 ਅਪ੍ਰੈਲ 1974) ਜਿਥੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਵਿਦੇਸ਼ ਦੂਰ ਦੂਰ ਤਕ ਪੁਜ ਕੇ ਆਤਮ-ਖੋਜੀਆਂ ਨੂੰ ਆਤਮਾ=ਪਰਮਾਤਮਾ ਬਾਰੇ ਗੰਭੀਰ ਤੇ ਗੂੜ੍ਹ ਵਾਕਫ਼ੀ ਦਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਉਥੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ 'ਗੁਰਮਤ ਗਾਡੀ ਰਾਹ' ਤੇ ਪਾਇਆ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਛੁਹ ਅੰਦਰ ਜੋ ਵੀ ਆਇਆ, ਉਹ ਨਿਹਾਲ ਹੋ ਕੇ ਗਿਆ। ਸੈਂਕੜੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ 'ਬੀਰ' ਜੀ ਨੇ ਨਾਮ-ਰਸੀਆ ਬਣਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਨਵਾਂ ਜੀਵਨ ਦਿੱਤਾ।

ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਦਵਾਰਾ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਰੱਬ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿੱਚ, ਜਦ ਵੀ ਜੀਅ ਚਾਹੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਤਨਾ ਚਿਰ ਜੀਅ ਚਾਹੇ ਉਥੇ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਆਤਮਿਕ ਮੇਲ ਵਿੱਚ ਜੋ ਜੋ ਰਹਿਨੁਮਾਈ (Inspiration) ਉਪਜਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕਰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਉਹ ਅਸਲ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਗਲ ਧਰਮ ਮਹਿ ਸ੍ਰੇਸਟ ਧਰਮੁ॥
ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਨਿਰਮਲ ਕਰਮੁ॥

ਪਾਠ ਕਰਨੇ ਜਾਂ ਸੁਣਨੇ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸੁਨਣਾ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਅੰਤ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਗੇ ਸਿਮਰਨ, ਨਾਮ ਜਾਪ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਅਖ਼ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਮ ਜਾਪ ਵਧਦਾ ਅਜਪਾ ਜਾਪ ਬਣਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਸੂਖਸ਼ਮ ਮੰਡਲਾਂ ਬਾਨੀ ਗੁਜ਼ਾਰਦਾ ਇਸ ਨੂੰ ਅਰੂਪ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਸਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਥੇ ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਉਹ ਕੁਝ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਸੀ-

ਦਰਸਨੁ ਦੇਖਿ ਭਈ ਨਿਹਕੇਵਲ,
ਜਨਮ ਮਰਣ ਦੁਖੁ ਨਾਸਾ।

ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ ਟ੍ਰਸਟ

A/1 ਕਾਲਿੰਦੀ ਕਾਲੋਨੀ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ-110065